

Quoi de neuf

Le magazine de l'AREQ 
CSQ

Hiver 2012-2013 | www.araq.qc.net

DOSSIER

Les FINANCES PERSONNELLES à la RETRAITE



facebook.com/monAREQ



J'aime

ÉDITO

Patience et longueur de temps... 3

ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

Une visibilité plus grande pour l'AREQ
dans un évènement régional 4

Silence, on tourne! 5

Un bijou de notre patrimoine renaît 6

RETRAITE

Faisons le point... 7

Un test sur le RREGOP, ça vous dit? 8

ASSURANCES

Le renouvellement du régime d'assurance collective
ASSUREQ pour l'année 2013 9

CONSEIL NATIONAL

« S'attarder à voir la forêt plutôt que l'arbre
qui la cache » 11

À votre service! 14



PLACE PUBLIQUE 17

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Le bail des résidences privées pour personnes âgées:
des informations importantes 18

NUTRITION

Freiner la déprime avec une alimentation gagnante 20

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Brisons l'isolement 22

DOSSIER

Les finances personnelles à la retraite 23



CONDITION DES HOMMES

Des parcours de Cartier
L'or d'être un papyrus brillant 30

CONDITION DES FEMMES

Passage à la retraite... le bonheur est dans l'action,
pour autant que l'action nous ressemble 32

VERT... DEMAIN

Rio+20 ou la nécessité de se rallier! 34

REMUEZ VOS MÉNINGES! 36

PETITS PLAISIRS

Paysages d'hiver 37

LA SOURCE DES MOTS

Un singulier sanglier
Solutions *Remuez vos méninges!* 38

PUBLIREPORTAGE LA PERSONNELLE 39

NOS MEMBRES PUBLIENT 40

À VOS CLAVIERS! 42

CHRONIQUE D'UN PASSEUR

Le faux débat 43

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, regroupe plus de 55 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Télécopie : 418 525-0769 / Courriel : areq@csq.qc.net / Site Internet : www.areq.qc.net / Coordination : Martine Faguy / Équipe de conception et de correction : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / Révisure linguistique : Lyne Gariépy / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Interscript / Impression : Solisco / Tirage : 58 000 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec/ Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / Crédit photo des auteurs : Denys Bergeron (Danielle Couture), Jules Desfossés (Photomaje senc) / Photo de la couverture : DepositPhotos.com /



Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.

Patience et longueur de temps...



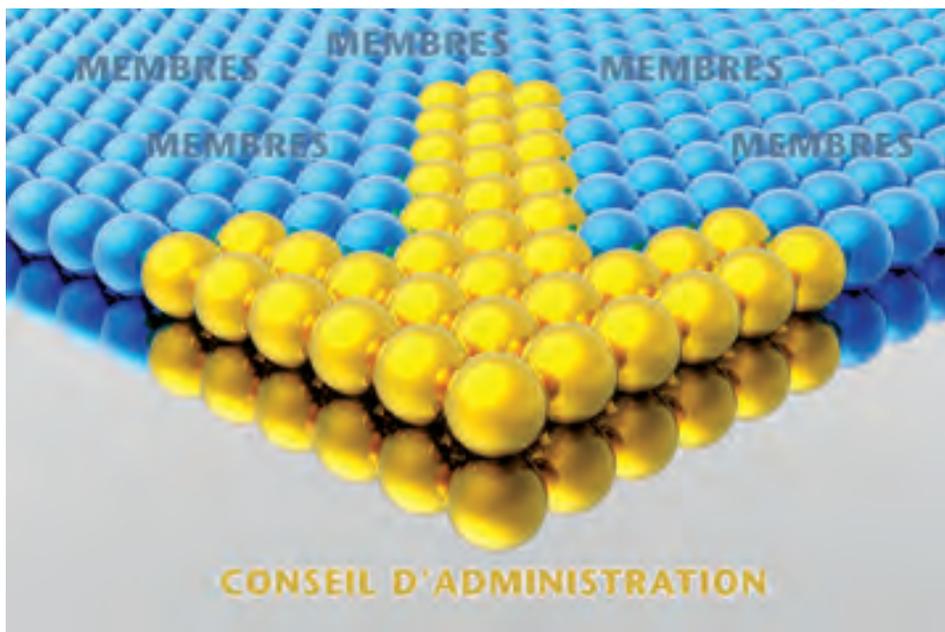
Pierre-Paul Côté
Président de l'AREQ
cote.pierre-paul@csq.qc.net

Nous sommes déjà à la mi-temps du triennat 2011-2014 qui a débuté avec le Congrès de juin 2011. Quand nous analysons le travail effectué depuis ce temps, nous constatons que les personnes élues aux différentes instances de l'AREQ n'ont pas fait la grève de bénévolat.

Le Plan d'action adopté par le Conseil national, en lien avec les orientations votées en Congrès, constitue un guide précieux pour l'Association et est en bonne voie de réalisation. Même si tous les dossiers sont traités avec sérieux et profondeur, les résultats ne sont pas toujours à la hauteur de nos attentes.

Les personnes élues ou nommées, par et pour représenter l'AREQ, doivent exercer leur jugement pour le plus grand bien des membres qu'elles représentent, et ce, dans l'optique de converger vers la même solidarité.

Parfois, nous sommes confrontés à des membres qui doutent de la légitimité des personnes élues au Conseil exécutif et au Conseil d'administration. Dans une association de plus de 55 000 membres, il est illusoire de prétendre que les décisions puissent se prendre à la suite de la consultation individuelle des membres de l'AREQ. Depuis sa création, les statuts et règlements de l'Association prévoient une façon d'exercer une démocratie repré-



sentative, et, à cet effet, des élections sont prévues à tous les niveaux de la structure de l'Association.

Avec le soutien de notre personnel qualifié, les différents dossiers sont analysés avec probité et la prise de décision s'effectue à la suite de débats respectueux des grandes orientations de l'AREQ.

Nous ne sommes pas les tenants « du tout ou du rien », mais plutôt des personnes responsables qui sont traversées par une philosophie d'avancement des dossiers, même si les étapes pour parvenir à leur finalité semblent parfois un peu plus longues.

Je ne suis pas un adepte des grandes maximes, mais il y en a une que chaque représentante et représentant doivent pratiquer régulièrement : « Patience et longueur de temps, font plus que force ni que rage. » Après plus de quarante ans dans des rôles de repré-

sentation, mon expérience personnelle me dit qu'à long terme, il est plus payant de voir la forêt qui est devant nous et non seulement l'arbre qui nous obstrue la vue.

De plus, je peux vous assurer que les membres du Conseil exécutif et du Conseil d'administration n'hésitent pas à mettre temps et énergie dans le but de représenter le plus adéquatement possible l'ensemble des membres et de sauvegarder la crédibilité de l'Association.

Dans quelques jours, nous serons au cœur des festivités entourant la fête de Noël et à l'aube d'une nouvelle année. Au nom des membres du Conseil exécutif, du Conseil d'administration et du personnel de l'Association, nous vous souhaitons un Joyeux Noël et une Nouvelle Année placée sous le signe de l'entraide et de la solidarité, le tout accompagné d'une bonne santé.

Une visibilité plus grande pour l'AREQ dans un évènement régional

Depuis 10 ans, le comité régional en environnement et en développement durable de l'Estrie a souligné le Jour de la Terre en organisant une journée spéciale en environnement dans ses différents secteurs. Le comité se questionnait à savoir si on devait modifier la formule. Nos objectifs restant les mêmes, notamment de faire connaître chacun de nos secteurs par son environnement, sa culture, ses producteurs et ses artisans. Nous avons aussi la préoccupation de développer une participation plus grande des membres de l'AREQ de tout âge à nos activités.

Hélène Patry, responsable sectorielle,
France Harrison, responsable régionale
Environnement et développement
durable (Estrie)

Cette année, le secteur qui devait recevoir était le plus petit au niveau du membership, et situé dans une MRC économiquement fragile. Comment alors réaliser une super journée avec peu de moyens? Une opportunité s'est offerte à nous. Trois personnes de la région avaient en tête un projet dont les objectifs rejoignaient les nôtres.

L'AREQ, par le biais de sa responsable sectorielle en environnement et avec

l'aide des membres de son conseil local et du comité régional, s'est impliquée à tous les niveaux de l'organisation en partenariat avec des organismes comme l'UPA, la SADC, le Salon du livre de l'Estrie, le P'tit Bottin du Haut-St-François, la municipalité de Weedon et sa Société d'histoire.

Nous avons eu une journée haute en couleur le 8 septembre dernier : visites touristiques guidées de la région comprenant l'historique de la mine de cuivre de Fontainebleau et de son site nouvellement décontaminé par le gouvernement.

Plusieurs conférences :

- les perspectives d'avenir en environnement, par Caroll Mc Duff, un de nos membres qui revenait de la délégation civile du Québec à RIO+20;
- le rôle des femmes en agriculture, par Praxède Lapointe, agricultrice de l'année en 2011;
- des conseils en nutrition, par Isabelle Huot;
- une allocution du président de l'UPA, Marcel Groleau, sur l'importance et la richesse d'une telle collaboration.

L'AREQ était présente partout : l'animation de la journée, logo dans les publicités. On a également noté son implication dans les couvertures médiatiques, avant et après le projet. Merci aux membres de l'exécutif national, votre présence a confirmé l'importance de notre engagement dans le milieu.

Nous sommes fiers d'avoir collaboré à mettre au monde cet évènement : la journée agriculture de Fontainebleau. Comme écrivait un journaliste du Haut-St-François : « nous avons mis nos compétences et notre temps pour aider à la concrétisation d'idéaux des gens de notre milieu. »



Conférence d'Isabelle Huot – D^{re} en nutrition

Silence, on tourne!

Un projet télévisuel « Vision générations » se concrétise dans la région de l'Outaouais (07). Ce concept est né en février 2009 lors d'une rencontre du comité sociopolitique animée par Claudette Beaulieu et regroupant quelques membres de l'AREQ Du Lièvre (C) participant à un forum intitulé *Représentation des personnes âgées dans les médias*.

Georgette Gaudet-Jolette
Outaouais (07) secteur Du Lièvre (C)

Ce jour-là, la discussion porte sur les images que projettent les magazines et les publicités télévisées. Les membres du groupe sont d'accord pour dire que ces images ne reflètent pas leur propre réalité.

André Soucy, directeur général à TVC Basse-Lièvre, présent lors de ce Forum, émet le commentaire suivant : « Ce que vous exprimez mérite d'être entendu », et il propose d'élargir la diffusion de nos réflexions. Il accepte de vérifier l'intérêt et la faisabilité d'un tel projet auprès des différents organismes locaux. Tous sont enthousiasmés. Les clubs de personnes retraitées et différentes associations de bénévoles ont emboîté le pas.

C'est ainsi qu'en octobre 2010 se déroule la première journée de travail afin d'évaluer et d'établir les critères de faisabilité d'émissions médiatisées et interactives dont le but est de faire connaître les besoins de représentation, d'information, de visibilité et de valorisation des personnes âgées, en favorisant la création d'un lien intergénérationnel dans notre communauté.

Au printemps 2012, quatre émissions sont enregistrées devant un public provenant des différents organismes locaux. Chaque émission regroupe trois panelistes et une personne-ressource issus de différents organismes dont des membres de l'AREQ. L'animation est habilement menée par un de nos membres, Pierre Boileau, et par Sylvie Filiou de la CDC Rond Point.

Les sujets abordés lors des émissions sont :

- Qui sommes-nous?
- Vivre chez soi... Le maintien à domicile.
- Les images de notre âge. (la panéliste et personne-ressource est Catherine Geoffroy, présidente de l'Association québécoise de gérontologie).
- Le bénévolat.

C'est grâce à l'intervention soutenue des membres de l'AREQ Du Lièvre et l'implication du nouveau Centre Action Générations (CAGA) que l'émission « Vision Générations » sera diffusée à la TVC Basse-Lièvre en octobre 2012 et pourra être captée sur tvc.qc.ca.



En bas, de gauche à droite : Diane Racine et Sylvie Filiou
Haut : Pierre Boileau et Jean-François Johanis

Un bijou de notre patrimoine renaît

Suzanne Dugré
Abitibi-Témiscamingue (O8)
secteur Rouyn-Noranda (B)
suzanne.dugre@hotmail.com

Nouvelle maison d'édition fondée en avril 2011 en Abitibi-Témiscamingue, Les Éditions du quartz ont réussi à obtenir une licence pour faire réimprimer *Mon premier livre de lecture* de Marguerite Forest et Madeleine Ouimet qui a servi à initier les Québécois à la lecture pendant plus de 30 ans au Québec (1935 à 1968). Marguerite Forest et Madeleine Ouimet parlent de méthode combinée « parce qu'elle a pour objet d'unir et de coordonner un double enseignement : celui de la phonétique et celui de l'épellation ».

C'est à la demande de l'École du rang II d'Authier, site touristique consacré à la reconnaissance des écoles de rang, que nous avons voulu rééditer cet ouvrage qui fait partie intégrante de notre patrimoine. Nous étions

intéressés à reproduire une version postérieure à 1943, car c'est celle qui était adoptée par le ministère de l'Éducation et qui a servi pendant plus de vingt ans. À partir de 1963, les auteures ont revu le livre dans le but d'enlever les illustrations religieuses et de les remplacer par des images plus actuelles.

Il nous aura fallu quinze mois de démarches pour obtenir une licence nous permettant de reproduire le livre. Marguerite Forest est née en mai 1898 et Madeleine Ouimet en août 1909. Elles étaient célibataires et sans enfant. Granger et frères, leur éditeur, a fermé ses portes depuis près de 30 ans. Nous avons fait une première démarche auprès de l'Union des écrivaines et des écrivains québécois (UNEQ) qui nous souligne que toutes leurs démarches sont restées vaines pour trouver les descendants des auteures. Nos recherches sur le Web n'ont donné aucun résultat ni celles entreprises auprès du ministère de l'Éducation. On me répète que ce livre

n'est plus disponible depuis fort longtemps et qu'il avait été considéré désuet à cause des références religieuses qui émaillaient ses pages.

La Chambre des notaires suggère alors de tenter une démarche auprès du directeur de l'État civil pour obtenir le nom du notaire responsable de la succession de l'une des deux auteures. Après avoir rempli toutes les démarches (trouvé l'avis de décès spécifiant qu'elles n'avaient pas de descendants, vérifié leur généalogie familiale pour tenter de joindre un membre de la famille et payé les droits), on m'annonce qu'on ne peut me transmettre le nom du notaire parce qu'il n'est pas cité au testament. Leurs démarches pour trouver des descendants n'ayant pas porté fruit, Copibec recommande de nous accorder la licence pour reproduire 1 000 copies (moyennant des redevances au cas où un héritier démontrerait que les droits lui appartiennent) dont 500 se sont vendues en moins d'un mois.

| OPINION |

Félicitations à toute votre équipe pour votre excellent travail qui consiste à nous informer sur tout ce qui peut concerner la vie des retraités. Je suis une enseignante en soins infirmiers retraitée et tout ce que vous présentez dans votre revue sur la santé m'intéresse au plus haut point.

Cependant, dans la publication de juin-juillet 2012, à la page 7, vous avez présenté une photographie illustrant une infirmière qui donne une pilule à une dame âgée. Pour moi, je considère le fait que l'infirmière tienne ce médicament avec ses doigts va à l'encontre de ce que j'ai enseigné. L'infirmière manque à un principe de base en hygiène qui

stipule que les mains sont des agents porteurs de microbes. Les médicaments doivent être transportés dans des gobelets à médicaments afin d'éviter la propagation de maladies pouvant entraîner des conséquences graves chez le bénéficiaire. Comme vous le savez, une image vaut mille mots, donc votre photographie peut, à mon avis, discréditer la fonction infirmière en laissant croire que c'est une manière de faire acceptable n'entraînant aucune conséquence.

Danielle Lavergne-Lemay
Cœur et Centre-du-Québec (O4) secteur Bois-Francs (D)

Faisons le point...

La priorité de notre association, obtenir la pleine indexation, demeure et sera de plus en plus dans l'actualité à mesure que l'année s'écoulera. En effet, le contexte dans lequel le dossier a évolué depuis quelques années préoccupera de plus en plus de retraités et de futurs retraités au cours des mois à venir. Nos responsables régionaux et sectoriels vont être mis à contribution pour les analyses, les stratégies et les moyens d'actions appropriés à envisager afin de poursuivre nos revendications.



Louise Charlebois
1^{re} vice-présidente
clouise@videotron.ca

Le comité consultatif de la CARRA

Le comité a maintenant complété ses travaux depuis le 20 septembre 2012, date de sa dernière rencontre. Avant divulgation, le rapport du président du comité, monsieur François Turenne, doit maintenant franchir les étapes suivantes. Il doit d'abord être déposé au Conseil d'administration de la CARRA. Puis, par la suite, un délai de 60 jours après sa transmission au Conseil du trésor doit être respecté avant de pouvoir émettre publiquement des commentaires.

Dès que l'information pourra être rendue disponible elle sera analysée par nos comités et nos instances afin de servir de base pour déterminer nos actions futures dans ce dossier.

Le plan d'action à l'égard du dossier Retraite

Le plan d'action, à la lumière du rapport du Comité consultatif de la CARRA et du contexte général à l'égard des régimes de retraite, est en voie de préparation. Les rencontres des membres du Comité national de la retraite et celles des responsables régionaux en indexation se tiennent afin de le préparer. Le Conseil d'administration assurera, par la suite, sa mise en application dans les régions et les secteurs.

La Régie des rentes et le régime fédéral de pension

Monsieur Alban D'Amours préside un comité mis sur pied par la Régie des rentes dont le mandat consiste à trouver des solutions aux pressions auxquelles sont soumis les régimes de retraite. Le gouvernement fédéral également envisage des actions à l'égard du Régime de pension du Canada. Ces événements qui se profilent dans un proche avenir devront être analysés et des actions devront être envisagées aux moments opportuns afin de préserver l'avenir de notre régime de retraite à prestations déterminées.

La pétition d'appui aux membres du comité consultatif de la CARRA

Un nouveau dépôt de la pétition à l'Assemblée nationale à l'automne porte le total de signatures à tout près de 25 000. Cet objectif ambitieux est atteint et sert à démontrer l'importance que ce dossier revêt pour les personnes à la retraite.

En terminant, je me permets d'adapter cette pensée de Nietzsche à notre grande association : au regard du dossier de la retraite, l'AREQ doit « Avoir un but élevé et vouloir les moyens d'y parvenir ».



Un test sur le RREGOP, ça vous dit?

1 Lorsque vous êtes retraité et que vous recevez une rente de retraite, si vous retournez au travail dans un emploi visé par le RREGOP (secteur public et parapublic):

- A** Vous ne cotiserez plus.
- B** Vous avez le choix de cotiser ou non.
- C** Vous devez cotiser et il y aura un nouveau calcul de votre rente lors de votre départ.

Réponse A: Une personne pensionnée du RREGOP qui retourne au travail ne cotise plus et continue de recevoir sa rente de retraite.

2 Quel document dresse, chaque année, l'évolution de votre rente:

- A** La confirmation de la rente.
- B** Le relevé annuel.
- C** L'état des dépôts.

Réponse B: Le relevé annuel permet de consulter l'évolution de votre rente ainsi que son indexation tandis que l'état des dépôts qui l'accompagne fait état des prélèvements que vous avez autorisés.

3 En cas de décès:

- A** Vos héritiers perdent tout.
- B** Votre personne conjointe ne perd pas votre investissement.
- C** Selon votre situation au moment de votre décès, votre personne conjointe ou vos héritiers auront certains droits.

Réponse C: Au moment de votre décès, si vous avez une personne conjointe, celle-ci aura droit à 50 ou 60 % de votre rente. Si vous n'avez pas de personne conjointe, vos héritiers pourraient avoir droit à une prestation sous forme de somme unique selon les circonstances.

4 À 65 ans:

- A** La rente diminue conformément à une formule de coordination avec la Régie des rentes du Québec.
- B** La rente cesse.
- C** La rente augmente.

Réponse A: À 65 ans, la rente de retraite RREGOP diminue conformément à la formule de coordination prévue dans la Loi. Cette réduction est appliquée puisque que nous payons une cotisation moins élevée lorsque nous sommes à l'emploi car il existe une portion du traitement (qu'on nomme *gains admissibles*) pour laquelle les personnes participantes ne cotisent pas.

ERRATUM

1. Dans l'article *Votre rente de retraite en cas de décès* paru aux pages 16 et 17 du numéro de l'automne 2012, une erreur lors de la révision des textes du magazine s'est glissée, modifiant ainsi l'exactitude du texte. Il aurait fallu lire le mot **avez** plutôt que **vivez avec** dans les cinq phrases **en caractère gras** au début de l'article ainsi que dans celle du dernier paragraphe de l'article. En remplaçant le mot **vivez avec** par **avez**, le texte retrouve ainsi son sens et l'exactitude de ses propos. Effectivement, *avoir* une personne conjointe et *vivre*

avec une personne conjointe n'a pas nécessairement les mêmes conséquences selon le contexte et la situation d'une personne au moment de son décès (Voir le paragraphe « Définition d'une personne conjointe »).

2. Concernant **la personne qui reçoit actuellement une rente de retraite du RRE qui n'a pas de personne conjointe ni d'enfants à charge**, on aurait dû lire qu'au moment de son décès, les héritiers recevront un montant correspondant à la différence entre le total des cotisations versées au régime de retraite et les sommes déjà reçues à titre de rente de retraite. **Il n'y a pas d'intérêt sur les cotisations versées.**



1^{er} janvier 2013

Le renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ pour l'année 2013

Au courant de l'automne, des négociations avec SSQ ont eu lieu en vue du renouvellement du contrat ASSUREQ. Rappelons qu'ASSUREQ est le régime d'assurance collective à l'intention des personnes retraitées de la CSQ et qu'il est renégocié chaque année avec l'assureur en collaboration avec un actuaire de la firme Malette. Contrairement à l'an dernier, aucune modification n'a été apportée au contrat en 2013, mis à part un ajustement des primes d'assurance vie.



Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale
freire.johanne@csq.qc.net

montant d'une surprime annuelle qui s'ajoute, tel qu'amorcé en 2009.

La surprime annuelle en assurance vie amorcée en 2009

En 2007, l'AREQ s'est interrogée quant à la suffisance de la tarification en assurance vie pour assurer la pérennité du régime. Une étude avait alors été réalisée par notre actuaire qui est venu à la conclusion qu'il était impératif d'augmenter substantiellement le montant des primes au cours des

années suivantes. L'élément important qui ressortait de cette étude est que la moyenne d'âge du groupe est appelée à augmenter, entraînant de plus en plus de paiements de prestations.

Tel qu'amorcé en 2009, les primes d'assurance vie sont haussées de manière progressive afin de respecter les engagements futurs du régime. Ainsi, 1 \$ est ajouté à la prime du choix 1, 2 \$ à celle du choix 2 et 3 \$ à celle du choix 3. Des discussions avec l'assureur sont prévues au prin-

Régime d'assurance vie

Tout comme en 2012, les primes d'assurance vie de la personne adhérente subissent cette année un ajustement à la hausse en deux volets: d'une part, une augmentation en fonction de l'expérience du groupe et, d'autre part, le

ASSURANCES

temps 2013 concernant l'avenir de cette surprime. Malgré tout cela, précisons que les primes d'assurance vie d'ASSUREQ demeurent concurrentielles et que le régime est accessible sans preuve de bonne santé au moment de l'adhésion (voir tableau *Assurance maladie (Régime A)*).

L'assurance vie des personnes à charge

En ce qui concerne l'assurance vie des personnes à charge (protection familiale en assurance vie) la prime est de 7,64\$ par mois, un ajustement à la hausse de 0,62\$.

Régime d'assurance maladie

Le régime d'assurance maladie a subi d'importantes modifications en 2012 avec la mise en vigueur d'un tout nouveau régime d'assurance maladie permettant aux membres de choisir entre deux types de protection, le régime Santé ou le régime Santé Plus. On peut dire que, malgré sa courte histoire, le régime se porte bien.

Il a été convenu que, pour le renouvellement du contrat en 2013, aucune augmentation des primes ne sera appliquée en assurance maladie (voir tableau *Assurance vie (Régime B)*).

Congé de prime

Cette année encore, un congé de prime est accordé en assurance maladie. Il s'agit du même montant qu'en 2012, soit 3\$ par mois par personne adhérente.

| Assurance maladie (Régime A) | | | |
|------------------------------|----------------------|--------------|----------|
| | Statut de protection | | |
| | Individuel | Monoparental | Familial |
| Santé | 19,76 \$ | 23,94 \$ | 38,34 \$ |
| Santé Plus | 33,38 \$ | 40,06 \$ | 63,09 \$ |

La taxe de vente provinciale de 9% doit être ajoutée à ces montants.

| Assurance vie (Régime B) | |
|--------------------------|----------|
| Choix 1 | |
| Individuel | 17,40 \$ |
| Familial | 25,04 \$ |
| Choix 2 | |
| Individuel | 34,80 \$ |
| Familial | 42,44 \$ |
| Choix 3 | |
| Individuel | 52,20 \$ |
| Familial | 59,84 \$ |

La taxe de vente provinciale de 9% doit être ajoutée à ces montants.

La nouvelle brochure ASSUREQ

Au cours du mois de novembre dernier, les membres d'ASSUREQ ont tous reçu par la poste une copie de la nouvelle brochure résumant le contrat d'assurance collective ASSUREQ en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2012. Vous trouverez également dans le présent numéro un dépliant *Votre régime d'assurance collective ASSUREQ-janvier 2013* qui décrit les garanties comprises dans les régimes Santé et Santé Plus ainsi que les primes d'assurance maladie et d'assurance vie applicables à partir du 1^{er} janvier 2013. Nous vous suggérons fortement de joindre ce dépliant à la brochure et de conserver ces documents à portée de main afin de vous y référer en cas de besoin.

Pour toute information relative aux assurances, nous vous invitons à communiquer avec nous au 418 525-0611 ou sans frais au 1 800 663-2408. Il est également possible de communiquer avec le Service à la clientèle de SSQ au 418 651-6962 (région de Québec) ou au 1 888 833-6962 (autres régions).

« S'attarder à voir la forêt plutôt que l'arbre qui la cache »

Un apéro servi sous forme de vidéo rappelle sans le dire expressément que la région hôte, la Mauricie, est le berceau de Félix. Gaétan Leclerc, le neveu de son oncle, accompagné de compères, y turlute l'Hymne au printemps pour accueillir la centaine de membres du Conseil national.



Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*
denysbergeron@gosfordairnet.ca

Ce n'est plus un secret. Monsieur le président fait rarement dans la dentelle. C'est bien correct. Il ne passe donc pas par quatre chemins pour dénoncer que, depuis le printemps, des membres et des personnes élus remettent en question la légitimité des membres élus du Conseil exécutif et du Conseil d'administration quant à leur prise de position. « Dans une association comme la nôtre, prend-il la peine de rappeler, il est illusoire de prétendre que les décisions peuvent se prendre à la suite de la consultation individuelle de tous les membres. Des personnes élus y voient. » Une question chicote particulièrement le président : « Peut-on être à la fois une personne élue pour représenter l'AREQ et, en même temps, être à la tête d'un autre regroupement ? » Comme corollaire, il doute beaucoup que l'on puisse utiliser des informations obtenues par notre association et jouer sur d'autres patinoires.

Fondation Laure-Gaudreault à l'ère de la nouveauté

D'abord, un nouveau président : Robert Gaulin, qui succède à l'infatigable Louissette Giroux après 15 ans de loyaux services. Sans trop de préambule, il accueille favorablement l'idée venue du secteur de Lanaudière de frapper une médaille à l'effigie de Laure Gaudreault. Dans une chronique ultérieure, le nouveau président élaborera là-dessus. Il s'engage aussi à repenser le logo pour lui donner une allure plus moderne. Dans la même foulée, il jettera un œil critique sur les cartes funéraires. Le site Internet ne devrait pas y échapper.

Retraite

Afin de s'assurer du respect de la confidentialité exigé par la Charte (le mandat) du Comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux sur l'indexation de la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA), ce point fut traité à **huis clos**. La Charte du Comité consultatif prévoit qu'il sera

possible de formuler des commentaires publiquement à l'expiration d'un délai de 60 jours après la transmission au ministre du Conseil du trésor par le conseil d'administration de la CARRA d'une proposition commune formulée par le comité. La date de transmission de cette proposition au ministre du Conseil du trésor est inconnue à ce jour.

Programme *Toujours en action*

1. Pour être accepté, un projet devra respecter les orientations du plan d'action national 2011-2014 : assurer des services de qualité, développer et renforcer le sentiment d'appartenance, consolider l'effectif; se préoccuper de la sécurité financière de ses membres, veiller au respect et à la dignité de ses membres; reconnaître et faire valoir l'apport de nos membres à la société, favoriser l'implication et l'action citoyennes de nos membres et le développement d'une société plus démocratique.

CONSEIL NATIONAL

2. **Qu'est-ce que l'action et l'implication citoyennes?** La citoyenneté est un statut accordé à ceux qui sont membres à part entière d'une communauté. Tous ceux qui jouissent de ce statut sont égaux en regard des droits et des devoirs. La citoyenneté définit les conditions d'exercice de la démocratie. Le citoyen est un être éminemment politique qui exprime non pas son intérêt individuel mais l'intérêt général.

3. **Caractéristiques des projets éligibles sous l'orientation de l'action citoyenne.** Projet qui vise à aider l'ensemble des membres d'une collectivité dans l'amélioration de leurs conditions de vie. Projet lié à l'exercice des droits démocratiques. Projet qui vise l'intérêt d'une collectivité et non d'un seul individu. Projet qui permet aux membres d'une collectivité de faire valoir leurs droits. Cela pourrait être une conférence sur les inégalités sociales en santé, une réflexion ou un échange intergénérationnel sur la pauvreté, des activités conjointes avec des élèves d'écoles primaires, secondaires, voire collégiales.

4. **Dans les faits,** 56 projets – 35 095 \$ – ont été acceptés sur une possibilité de 159 proposés.

Bourses Laure-Gaudreault

Au pluriel, parce qu'il y en a trois. Le CN est heureux de recevoir à ses assises une récipiendaire d'une telle bourse de 2 500 \$. Il s'agit de **Claudia Patricia Sánchez Madrid**. Dans un exposé fort bien nourri, la jeune



Claudia Patricia Sánchez Madrid, récipiendaire d'une bourse Laure-Gaudreault remise par Pierre-Paul Côté, président de l'AREQ.

doctorante nous fait voir sa *Genèse des explications en contexte de lecture interactive*. Elle est visiblement captivée par son sujet et, ce n'est pas étonnant, elle a communiqué sa flamme à l'auditoire conquis.

Conférence sur la laïcité

La conférence rafraîchissante d'Yvan Lamonde, historien et professeur à McGill, est greffée à des observations, des principes et des questions fondamentales. **Des observations**: ce qui unit les Québécoises et les Québécois, aujourd'hui, ce n'est plus la religion catholique, mais la langue, le patriotisme... Le cas du crucifix à l'Assemblée nationale refait surface, évidemment. **Des principes**: c'est le temps plus que jamais de définir la liberté de conscience, de séparer l'État et les Églises, d'accorder à toutes et à tous la même liberté. Deux enjeux de taille: c'est soit le libéralisme de l'individu et du laisser-faire, soit une approche dialectique entre droits de l'individu et droits collectifs. – L'État n'enlève rien aux religions; au

contraire, il GARANTIT leur existence en se positionnant lui-même comme neutre en cette matière. **Des questions**. Quel chemin est vraiment fait dans les mentalités? Un imbroglio persiste en politique: peut-on prendre le risque de perdre des votes? Pourquoi les partis sont-ils si frileux sur la question de la laïcité? Une conclusion: il est urgent que les Québécoises et les Québécois s'affichent comme laïcs.

Conférence sur l'économie et les finances publiques d'Éric Bouchard-Boulianne

Une conférence en quatre sections:

1. **Un portrait d'ensemble** (les sources de revenus, les dépenses gouvernementales, l'ampleur de l'action gouvernementale et comparaison internationale, les dépenses fiscales).
2. **L'état des finances publiques** (historique, état actuel des finances publiques).
3. **Les grands épouvantails** (la dette, le vieillissement de la population, la concurrence internationale, l'étranglement des contribuables).
4. **Des perspectives d'avenir** (le constat, la priorité: réviser les impôts).

Gestion des membres – confidentialité des listes

En vrac, quelques idées pigées dans le document établi à cette fin.

- A. Depuis quelques années, les secteurs et les régions ont accès via Internet à certaines listes extraites du logiciel de la gestion des membres. Les personnes responsables de ces listes détiennent des informations privilégiées. Leur confidentialité est donc absolue.

- B. Les personnes qui auront accès aux listes pourront les adapter aux besoins des demandeurs. Par exemple, si une chaîne téléphonique doit prendre forme, elles s'assureront de ne fournir que les renseignements qu'auront besoin les téléphonistes du secteur ou de la région.
- C. Lors de leur adhésion à l'Association, nos membres n'ont donné aucune autorisation de divulgation de renseignements à une tierce personne.
- D. Quiconque recueille, détient, communique à un tiers ou utilise un renseignement personnel sur autrui sans se conformer à une disposition de la loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé est passible des amendes prévues: ça va de 1000 \$ à 100 000 \$.

domicile et de santé : www.fcsdsq.coop

Féminisation des textes

Depuis 2006, beaucoup d'efforts ont été déployés à la féminisation des textes de tout le matériel produit par le personnel de l'AREQ nationale. Le plus récent ouvrage recommandé par l'OQLF est *Avoir bon genre à l'écrit. Guide de rédaction épiciène*. L'outil est présenté comme étant la référence pour une visibilité égale des femmes et des hommes dans les textes. L'OQLF suggère différentes formulations qui font en sorte que l'on peut pondérer l'emploi de formes masculines et de formes féminines. Par exemple,

l'emploi du mot personne suivi du qualificatif en fait partie. À la lumière de ces considérations et d'autres passées ici sous silence, le CA recommande au CN que l'ouvrage de l'OQLF *Avoir bon genre à l'écrit. Guide de rédaction épiciène* devienne l'outil de référence principal, mais non exclusif, lors de la rédaction de textes à l'AREQ. C'est adopté à l'unanimité.

Prochain CN – Lévis – mars 2013

À l'aide d'une vidéo fourmillant de menus détails nombreux et pertinents, l'hôtesse du prochain CN, Pierrette Simoneau, est parvenue à mettre l'eau à la bouche de plusieurs convives.

Fédération des coopératives de services à domicile et de santé du Québec

C'est bon de rappeler à nos membres tous les services sécuritaires auxquels ils ont droit : l'entretien ménager, lourd ou léger, celui des vêtements, la préparation de repas sans diète, l'approvisionnement et les autres courses. De leur rappeler aussi qu'ils ont accès au Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (une aide variant selon les revenus de 4 \$ à 12,25 \$ pour chaque heure de service utilisée. Finalement, s'ils ont plus de 70 ans, ils sont admissibles à un crédit d'impôt remboursable de 30 % de la facture. Ce serait une bonne habitude de visiter régulièrement le site Internet de la **Fédération des coopératives de services à**



J.-Benoît Caron de la Fédération des coopératives de services à domicile et de santé du Québec.

À votre service !

Bilan de l'an 1 du triennat 2011-2014



Lise Legault
Directrice générale de l'AREQ
legault.lise@csq.qc.net

Vous arrive-t-il de vous demander ce que fait l'AREQ pour vous? Lors du Congrès de juin 2011, plus de 650 personnes déléguées ont déterminé les grandes orientations de l'Association. À l'automne 2011, les membres du Conseil exécutif, du Conseil d'administration ainsi que les présidentes et présidents de secteur qui composent le Conseil national (CN), soit 105 personnes, décidaient des actions à poser pour

réaliser les orientations adoptées en Congrès. Il s'agissait de l'adoption du plan d'action national (PAN).

Les moyens de réalisation du plan d'action national sont de divers niveaux: national, régional ou sectoriel. Plusieurs activités se déroulent près de chez vous. Vous en êtes informés, entre autres, par le bulletin de votre secteur ou le journal de votre région.

Mais que fait la structure nationale? Voici donc une liste non exhaustive des actions accomplies au cours de l'an 1 du triennat 2011-2014 qui concrétisent le mandat donné par le Congrès et le Conseil national.

Axe: La vie associative Priorité: La pleine indexation

| Orientations | Actions |
|---------------------------------|--|
| Assurer des services de qualité | Participation aux travaux du comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation (6 rencontres) Dossier dans le magazine <i>Quoi de neuf: Histoire de la revendication de l'indexation – La revendication de l'indexation de la rente: une histoire parsemée d'avancées et d'embûches</i> (février/mars 2012) ainsi que 4 autres articles au courant de l'année ayant pour thème l'indexation Développement et diffusion d'un nouvel outil de calcul de la contribution non volontaire (mai 2012) Octobre 2011, présentation d'un mémoire en commission parlementaire au sujet des régimes de retraite (Loi 23) Janvier 2012, mise en place du nouveau régime d'assurance collective (ASSUREQ) Production d'un signet pour inciter nos membres à utiliser les services Internet produits par l'AREQ (automne 2011) Conseil national (CN) printemps 2012: présentation de la stratégie envisagée à l'égard d'élections provinciales éventuelles à l'automne Août 2012, <ul style="list-style-type: none"> • production et distribution d'un dépliant électoral annonçant nos revendications en prévision des élections • élaboration d'un tableau comparatif des plates-formes électorales des différents partis politiques en lien avec les élections du 4 septembre 2012 • communiqués de presse à l'égard des élections du 4 septembre |

| Orientations | Actions |
|---|--|
| Développer et renforcer le sentiment d'appartenance | CN automne 2011 : <ul style="list-style-type: none"> • Programme <i>Toujours en action</i>, simulation de projets sur écran • Bourses AREQ, explication des procédures • Développement du Soutien aux arts visuels, proposition d'une nouvelle formule Diffusion de <i>l'Énoncé de valeurs de l'AREQ</i> dans le magazine <i>Quoi de neuf</i> de novembre 2011 et remise d'une copie de cet énoncé aux personnes déléguées au Conseil général de la CSQ en décembre 2011 Au Conseil général de la CSQ de décembre 2011, présentation de l'AREQ et soulignement du 50 ^e anniversaire Dossier dans le magazine <i>Quoi de neuf: 50^e anniversaire de l'AREQ, présentation des 10 régions de l'AREQ</i> (octobre/novembre 2011) |
| Consolider le membership | Remise de documents d'information sur les sessions de préparation à la retraite au Conseil général de la CSQ (mai 2012) |

Axe : Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations
 Priorité : La santé

| Orientations | Actions |
|---|---|
| Se préoccuper de la sécurité financière de ses membres et des personnes âgées | CN printemps 2012, panel de conférenciers provenant de l'Institut de recherche et d'informations socio-économique (IRIS) sur le thème des régimes de retraite et conférence sur le thème « Le coût des médicaments » Dossier dans le magazine <i>Quoi de neuf: Taxes foncières – Les propriétaires québécois dangereusement taxés ?</i> (décembre 2011/janvier 2012) |
| Veiller au respect et à la dignité de ses membres et des personnes âgées | CN automne 2011 : <ul style="list-style-type: none"> • Atelier <i>Les personnes âgées, un poids pour la société</i>, invitée Danielle Pinsonneault • Conférence de Maryse Gaudreault, présidente de la Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité CN printemps 2012 : conférence de Monique Richard, sur le rapport final de la Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité Septembre 2011, présentation d'un mémoire en commission parlementaire sur la certification des résidences pour personnes âgées (Loi 16) ainsi que d'un mémoire sur la résiliation du bail d'un logement (Loi 22) Automne 2011 : production des documents d'animation et finalisation de la vidéo <i>Dans la salle d'à côté</i> (projet SIRA) Présentation de la recherche sur les mythes et préjugés à l'égard des personnes âgées (matinale CG de la CSQ de mai 2012) Dossiers dans le magazine <i>Quoi de neuf:</i> <i>Les relations humaines à la retraite – La force de l'intimité</i> (avril/mai 2012) <i>Mourir dans la dignité: le rapport et ses suites – L'euthanasie et l'aide médicale au suicide: deux nouveaux « soins de vie » pour « mourir dans la dignité » au Québec</i> (juin/juillet 2012) |

| Axe : La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité | |
|---|--|
| Priorité : L'implication citoyenne | |
| Orientations | Actions |
| Reconnaître et faire valoir l'apport de nos membres à la société | CN automne 2011: conférence de la récipiendaire de la bourse Laure-Gaudreault, Rosalie Poulin Souligner par des communiqués de presse la Journée internationale des personnes âgées (septembre 2011) et la Semaine des bénévoles (avril 2012) |
| Favoriser l'implication et l'action citoyennes de nos membres et le développement d'une société plus démocratique | CN printemps 2012: appel à la mobilisation citoyenne pour le Jour de la Terre |

Votre magazine *Quoi de neuf* est une source importante d'information à l'égard des dossiers traités. Les 24 communiqués diffusés sur le fil de presse en cours d'année ont permis de consolider la notoriété de votre association.

Ces actions ont pu être réalisées grâce aux nombreux bénévoles qui s'impliquent à divers niveaux, aux personnes élues et aux membres du personnel de l'AREQ. Un grand merci à toutes et à tous!



L'AREQ bouge, s'exprime, revendique. Nous vous résumons ici les principales sorties publiques de l'Association depuis la dernière parution du magazine *Quoi de neuf*.



Dominic Provost
Conseiller en communication
provost.dominic@csq.qc.net

5 septembre

Un moment historique

L'AREQ salue l'élection d'une femme au poste de premier ministre pour la première fois dans l'histoire du Québec. « Au-delà des allégeances partisans, il nous faut reconnaître un événement historique, malheureusement assombri par une tragédie humaine. Quelque 70 ans après que les femmes aient obtenu le droit de vote, l'une d'entre elles accède aux plus hautes sphères de notre société. En ce sens, nous désirons féliciter cordialement la nouvelle première ministre du Québec, madame Pauline Marois », a déclaré le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'Association a du même souffle invité les différents partis politiques à faire preuve de collaboration, dans un contexte de gouvernement minoritaire, afin de répondre adéquatement aux besoins de la population québécoise. « Les prochains mois seront l'occasion pour les députées et députés de laisser de côté leurs intérêts partisans et leurs divergences idéologiques pour appuyer des mesures qui font consensus dans la population : des soins de santé plus accessibles, davantage de soins à domicile, la prévention de la maltraitance chez les personnes âgées, etc. Plusieurs de ces mesures font d'ailleurs l'objet d'engagements

du Parti Québécois. Nous nous attendons à ce que le nouveau gouvernement y donne suite », a ajouté le président de l'AREQ.

19 septembre

Formation du Conseil des ministres

Réagissant à la formation du nouveau Conseil des ministres, l'AREQ a salué la nomination du Dr Réjean Hébert au poste de ministre de la Santé. « Comme gériatre, le Dr Hébert connaît bien les besoins des personnes âgées. Il a pris fait et cause pour eux à de nombreuses reprises et sur plusieurs tribunes. Nous souhaitons qu'il concrétise rapidement les engagements de son parti en matière de santé. Pensons par exemple à l'abolition de la taxe santé et aux investissements majeurs attendus en soins à domicile », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'AREQ souhaite néanmoins que le volet Aînés ne soit pas noyé dans le vaste ministère de la Santé et des Services sociaux. « Les besoins des personnes âgées ne se limitent pas à des questions de santé. Il est important également de reconnaître et de valoriser leur contribution à la société québécoise, notamment par leur engagement bénévole et leur action citoyenne », a poursuivi M. Côté.

Par ailleurs, l'AREQ soulignait l'arrivée d'un nouvel interlocuteur dans le dossier prioritaire de la protection du pouvoir d'achat des personnes retraitées de l'État. Le nouveau président du Conseil du trésor, Stéphane

Bédard, devra notamment donner suite aux travaux du Comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation. Les personnes retraitées attendent depuis des années que des mesures correctrices soient mises de l'avant pour atténuer la perte croissante de leur pouvoir d'achat en raison de la désindexation des rentes pour les années de service comprises entre 1982 et 1999.

1^{er} octobre

Journée internationale des personnes âgées

« Le 1^{er} octobre est une journée privilégiée pour rendre hommage aux femmes et aux hommes qui ont bâti le Québec. Cette année, le thème retenu par la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés est *Vieillessement actif et en santé*. Ce thème cadre bien avec les actions de l'AREQ pour lutter contre certains mythes et préjugés non fondés. À la retraite, nos membres réalisent de beaux projets, ils font majoritairement du bénévolat, plusieurs sont des personnes aidantes, ils participent à la vie démocratique, s'engagent dans des causes, bien sûr ils payent des impôts et des taxes, bref ils prennent une part active à la société », a déclaré le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Rappelons par ailleurs que c'est l'Assemblée générale des Nations Unies qui a désigné le 1^{er} octobre comme la Journée internationale des personnes âgées. Cette journée a été célébrée à l'échelle mondiale pour la première fois le 1^{er} octobre 1991.

Le bail des résidences privées

pour personnes âgées: *des informations importantes*

Un nombre de plus en plus important de personnes âgées habite dans des résidences privées pour personnes autonomes ou semi-autonomes. Le bail utilisé pour la location d'une chambre ou d'un logement dans ces types de résidence obéit à des règles différentes de celles qui s'appliquent à la location dans d'autres lieux de résidence. Cet article présente les principales caractéristiques du bail qui s'appliquent aux résidences pour personnes âgées autonomes ou semi-autonomes.



Jean-Claude Tellier
Membre du Comité national
de l'action sociopolitique

Le bail

Le bail en matière de logement vous permet d'occuper un logement et vous assure la jouissance paisible des lieux. Tout cela en échange du paiement du loyer. Le bail est régi par le Code civil du Québec (CCQ). La Régie du logement arbitre les différends entre locataires et locataires. La Régie a mis sur le marché un formulaire de bail obligatoire depuis 1996. Assurez-vous de bien lire votre bail avant de le signer, car vous ne jouissez pas d'un délai de dix jours pour l'annuler. Les deux parties doivent signer le bail en présence l'une de l'autre. Si le lieu que vous voulez habiter possède un code de vie (règlement) l'on doit vous en remettre une copie avant la signature du bail. Il est fortement recommandé de le lire et de demander les éclaircissements nécessaires avant de signer le bail.

Les types de résidence

En ce qui concerne les résidences pour personnes âgées, la Loi sur la santé et les services sociaux s'applique

aussi. Il y a quatre types de résidences pour personnes âgées :

1. la résidence en milieu familial qui compte cinq chambres ou logements ou moins;
2. la résidence pour personnes autonomes;
3. la résidence pour personnes semi-autonomes où les personnes ont besoin d'assistance dans certains aspects de leur vie de tous les jours;
4. le centre hospitalier pour soins de longue durée (CHSLD) public ou privé où les gens ont besoin d'environ trois heures de soins par jour. Cette dernière norme tend à s'allonger avec la rareté des places en CHSLD de la région.

Les droits de la personne

La Charte québécoise des droits et libertés de la personne précise que les personnes âgées doivent être protégées contre toute forme d'exploitation physique, financière ou émotive. Si vous avez une plainte à ce sujet, il faut joindre la Commission des droits de la personne au numéro 1 800 361-6477. En cas de violence physique, un appel au 911 amènera les policiers. Il y a aussi la ligne Info-Abus que vous pouvez joindre au 1 888 489-2287. Les gens écouteront vos doléances et vous

dirigeront vers les ressources appropriées. Cette ligne est en opération de 8 h du matin à 8 h du soir tous les jours de la semaine.

La Loi sur la santé et les services sociaux précise que « Tout résident doit être traité avec courtoisie, équité et compréhension dans le respect de sa dignité, de son autonomie et de ses besoins. Il en va de même de tout proche d'un résident » (Chapitre 4, section 1, article 36).

Résiliation de votre bail

Vous vivez dans un logement pour lequel vous avez conclu un bail de douze mois avec votre propriétaire. Votre état de santé change et vous désirez aller habiter dans une résidence pour personnes âgées. Le Code civil du Québec vous permet de mettre fin à votre bail. Vous devez envoyer un avis écrit à votre propriétaire l'avisant de votre intention de mettre fin au bail et de la date à laquelle vous quitterez les lieux. Vous devez joindre un certificat attestant que vous devez être logé dans un lieu offrant les soins infirmiers ou les services d'assistance personnelle que votre condition demande. Votre médecin ou une personne accréditée œuvrant au CLSC local pourra vous donner ce certificat.

Vous devrez payer le loyer des deux mois suivants. La Régie conseille d'expédier cet avis sous pli recommandé et de conserver une copie de tout ce que vous envoyez à votre propriétaire.

Certificat de conformité

Tout exploitant désirant opérer une résidence privée pour aînés doit détenir un certificat de conformité ou à tout le moins une attestation temporaire. Ce certificat est délivré par l'Agence de santé et de services sociaux de la région sur recommandation du Conseil d'agrément du Québec. Ce dernier doit vérifier les dires du requérant et procéder à une visite des lieux. Ce certificat est valide pour deux ans.

Annexe au bail

En ce qui concerne des services additionnels pour les personnes âgées ou handicapées (repas, collation, buanderie, conciergerie, aide au bain ou à l'habillage, etc.), le bail doit contenir

une annexe qui fait la liste des services qui seront donnés et les coûts qui seront engendrés. En cas de résiliation de bail, seuls les services réellement reçus devront être payés au locateur. Ainsi, le loyer des deux mois ne comprend pas le coût de ces services.

Règles pour résidences de dix chambres ou logements et plus

L'exploitant doit permettre aux résidents de recevoir des visiteurs en tout temps. Il doit aménager l'espace de façon à permettre que les visites soient effectuées dans le respect de l'intimité des résidents qui reçoivent les visiteurs ou des résidents qui habitent les lieux.

L'exploitant ne peut entrer dans votre chambre ou logement qu'en cas d'urgence. Pour tous les autres cas, il devra vous demander la permission.

L'exploitant doit adopter un code d'éthique pour lui-même et son personnel et voir à son application.

L'exploitant doit afficher une grille de menu courant d'au minimum trois semaines. L'on doit aussi retrouver un calendrier des activités de loisirs couvrant un mois.

Dans le cas de personnes autonomes, la force, l'isolement, tout moyen mécanique ou toute substance chimique ne peuvent être utilisés comme mesure de contrôle d'un résident. Pour les personnes semi-autonomes, l'exploitant ne peut utiliser ces moyens qu'en situation d'urgence et en dernier recours, pour protéger d'un danger réel le résident ou autrui. Ces mesures ne peuvent être appliquées que de manière temporaire et exceptionnelle, de la façon la moins contraignante possible. Dans le cas de l'utilisation d'une de ces mesures, l'exploitant doit aviser sans délai le représentant du résident ou la personne à prévenir en cas d'urgence. De plus, il doit documenter les circonstances de l'utilisation de ces mesures au dossier du résident.

Aucun médicament ne peut être vendu ou mis à la disposition des résidents par l'exploitant d'une résidence privée. De plus, pour un résident qui n'a pas besoin d'assistance pour la prise des médicaments, ils doivent être gardés dans la chambre du résident.

Liens sur le net

Signer un bail avec une résidence privée: un guide pour les aînés et les propriétaires: <http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/publications/bailresidence.asp>

Foire aux questions concernant le bail: <http://www.educaloi.qc.ca/loi/locataires/>



Freiner la déprime avec une alimentation gagnante

Pour plusieurs, les journées froides et le manque de lumière riment avec déprime. Voici quelques astuces pour inclure dans votre alimentation des aliments antidéprime qui vous permettront d'affronter l'hiver avec le sourire.



Isabelle Huot
D^{re} en nutrition

La sérotonine : le neurotransmetteur du bien-être

La sérotonine est un neurotransmetteur qui joue un rôle important dans la régulation de l'humeur, de l'anxiété, du sommeil et de l'appétit. La dépression, qu'elle soit saisonnière ou majeure, implique habituellement une baisse de la sérotonine, ce qui affecte considérablement le moral.

L-tryptophane : précurseur de la sérotonine !

La sérotonine est synthétisée par les cellules nerveuses à partir du L-tryptophane, un des huit acides aminés

essentiels présents dans l'alimentation. L'acide aminé est l'unité de base des protéines. À titre d'illustration, une protéine peut être représentée par un collier de perles. Le L-tryptophane représente donc l'une des perles du collier.

La première stratégie antidéprime consiste à inclure des aliments naturellement riches en L-tryptophane. Les produits laitiers, certaines volailles comme la dinde, les noix, le tofu, le soya et les crevettes en sont de bonnes sources. Les légumes verts feuillus, comme les épinards, sont également des sources de tryptophane. La vente de supplément de L-Tryptophane est permise depuis un an seulement au Canada. Toutefois, avant de se tourner vers la supplémentation, il faut consulter son pharmacien ou son médecin de famille pour bien évaluer les effets secondaires potentiels.

Les glucides : bons pour le moral

La famille des glucides, qui regroupe les sucres de toutes sortes, a eu bien mauvaise presse au cours des dernières années, tellement que certains les retirent complètement de leur alimentation. Pourtant, une diète faible en glucides ne fait que nuire au moral. La consommation de sources de glucide, surtout les produits céréaliers, est corrélée au niveau de sérotonine en circulation. Pain, pâtes alimentaires, craquelins et riz font définitivement partie de l'arsenal antidéprime.

Sources de tryptophane et glucides : un duo gagnant

En consommant des sources naturelles de tryptophane avec une source de glucides, l'effet sur le moral est maximisé.

Quelques exemples :

- Un bol de céréales avec du lait
- Une salade de légumineuses avec des épinards
- Des craquelins avec un beurre de noix
- Du riz avec de la dinde

Vitamines B₅ et B₆ : des vitamines antidéprime

En plus d'être riches en glucides, les produits céréaliers sont riches en vitamines du complexe B qui sont essentielles au bon fonctionnement du système nerveux. Certaines de ces vitamines, notamment la B₅ (acide pantothénique) et la B₆ (pyridoxine), aident l'organisme à transformer le L-tryptophane en sérotonine. D'ailleurs, des carences en vitamines B sont parfois associées à la dépression. Intégrer des sources de B₅ et B₆ à l'alimentation est plutôt simple, puisqu'on les retrouve dans les viandes et substituts, les produits céréaliers et dans certains légumes.

Quelques bonnes sources de vitamine B₅

- Champignons shiitake
- Abats (foie, cœur, rognons)
- Graines de tournesol
- Œufs

Quelques bonnes sources de vitamine B₆

- Dinde
- Poulet

- Foie de bœuf et veau
- Pois chiches
- Pomme de terre

Ces vitamines du complexe B peuvent aider à améliorer l'humeur, mais aussi la concentration et le sommeil.

Les oméga-3 : un gras qui module l'humeur

De nombreuses études scientifiques ont démontré que la consommation d'oméga-3 d'origine marine a un réel effet antidépresseur. Les poissons gras en sont d'excellentes sources : le saumon, le maquereau, la truite, le hareng et les sardines, par exemple. Il est recommandé de manger trois à quatre portions de poissons gras par semaine pour maximiser l'effet antidéprime. À défaut, on peut se procurer des suppléments et prendre au quotidien 1 g d'EPA (acide eicosapentaénoïque) pour avoir la concentration requise. La graine de lin, riche en oméga-3 d'origine végétale, n'a pas les mêmes vertus sur l'équilibre émotionnel. Si les oméga-3 ont fait leur preuve pour les dépressions

légères à modérées, on ne peut cesser la prise d'antidépresseurs sans avoir préalablement consulté son médecin.

Stress et perte de magnésium

La déprime est une source de stress pour plusieurs. Quand le stress est vécu quotidiennement, les pertes de magnésium dans l'urine sont augmentées. Une carence en magnésium amène des symptômes tels qu'une émotivité exacerbée, de la fatigue et des tremblements. Parmi les sources de magnésium, on retrouve les noix, les produits céréaliers à grains entiers, les légumes verts feuillus, les légumineuses et le chocolat !

Les aliments antidéprime se retrouvent dans tous les groupes alimentaires. Il devient facile d'ajuster son menu afin de faire provision d'aliments bons pour le moral.

Résumé des aliments antidéprime à mettre au menu

| Les aliments antidéprime | | | | | |
|--------------------------|-------------|-----------|-------------|---------|----------|
| | tryptophane | magnésium | vitamines B | oméga-3 | glucides |
| Poissons gras | | | | X | |
| Produits céréaliers | | X | X | | X |
| Légumineuses | | X | X | | X |
| Fruits | | | | | X |
| Légumes verts feuillus | X | X | X | | |
| Œufs | | | X | | |
| Produits laitiers | X | X | | | X |
| Viandes et volailles | X | | X | | |
| Noix ou graines | X | X | X | | |
| Tofu et soya | X | | | | |



Merci à Raphaële Ferland-Verry, stagiaire en nutrition, pour sa précieuse collaboration

Brisons l'isolement

Louise Lacharité
Présidente FLG pour l'Estrie
et vice-présidente provinciale

La région de l'Estrie est fière d'honorer la mémoire de Laure Gaudreault en s'impliquant dans la Fondation. La belle connivence entre le Conseil régional de l'AREQ et le bureau régional de la Fondation Laure-Gaudreault permet d'amasser des sommes intéressantes pour soutenir les personnes âgées et les jeunes de notre région.

Pour la première fois cette année, notre Fondation a soutenu Sercovie, un organisme sherbrookois jouant un rôle primordial dans notre communauté pour les 50 ans et plus. Cet organisme permet aux aînés de vivre chez eux le plus longtemps possible et aide à leur épanouissement par de nombreuses activités physiques, socioculturelles, éducatives et de plein air.

- Sercovie, c'est la plus grosse Popote roulante au Québec, servant annuellement 90 000 repas chauds apportés à domicile à 1 400 personnes par des équipes de bénévoles. En convalescence, cet été, pendant plusieurs semaines, j'ai apprécié la qualité des repas trois services, la gentillesse et la serviabilité des bénévoles.
- Sercovie, c'est aussi la participation de 1 600 membres aînés à une cinquantaine d'activités.
- Sercovie, c'est une cafétéria servant une centaine de repas chaque midi à un prix modique.
- Sercovie, c'est un café-rencontre l'après-midi pour les personnes du



Aide aux devoirs et éveil à la lecture et à l'écriture chez Safrie

bel âge désirant briser leur isolement, c'est ce volet de leur mission que notre Fondation a soutenu financièrement cette année.

- Sercovie, c'est une véritable ruche où s'activent avec générosité 400 bénévoles fournissant 38 000 heures de travail annuellement.

Fondé en 1973, grâce à un vaste projet d'agrandissement, Sercovie deviendra en 2013 Le Carrefour des aînés. Cette réalisation longtemps espérée permettra une meilleure collaboration et le partage de certaines ressources avec des organismes d'aînés partenaires. Le slogan de Sercovie, *Bougez, goûtez, découvrez*, illustre bien sa mission.

Sherbrooke, ville amie des aînés, veut aussi être une terre d'accueil pour des familles immigrantes. Depuis plusieurs années, la Fondation soutient SAFRIE (soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie). Au début, ces familles arrivaient de la République démocratique du Congo, du Burundi, du Rwanda. Actuellement, elles arrivent surtout du Bhoutan. Le but de l'organisme est d'assurer

le développement sain et la réussite des jeunes néo-Québécois dans leur entourage familial, scolaire et social.

SAFRIE s'est donné la mission d'aider la réussite scolaire de leurs jeunes et une meilleure compréhension adolescents-parents. Méthode Muhunuka, travailleur social dans son pays d'origine, le Burundi, me rappelait dernièrement que la Fondation Laure-Gaudreault avait été la première à croire en eux. Je me rappellerai toujours ce samedi après-midi précédant Noël 2005 où je suis allée porter un modeste chèque de 400 \$; des enfants de l'âge de la maternelle jusqu'à l'adolescence travaillaient avec le plus grand sérieux. J'étais très émue, j'aurais tant voulu leur donner davantage; heureusement, ma compagne et moi avions pensé apporter des surprises en chocolat.

Mon vœu pour l'année 2013, c'est qu'un plus grand nombre de membres prennent conscience qu'un don à la Fondation, si modeste soit-il, peut parfois transformer des vies.

www.sercovie.org
www.safrie.org



LA RETRAITE : les finances et la fiscalité

Si nous ne l'avons pas déjà fait, la retraite peut et doit nous permettre de consacrer plus de temps à la gestion de nos biens. Une saine gestion de nos affaires constitue un des éléments de notre qualité de vie à la retraite.

Pour s'offrir une qualité de vie à la mesure de nos aspirations, rien ne remplace une bonne planification. Cette planification exige de réfléchir sur le mode de vie souhaitée à la retraite, d'analyser les sources de revenus de retraite et de prévoir le budget de dépenses y afférentes.

Les quelques réflexions qui suivent se veulent avant tout un moyen pour vous aider à maximiser l'épargne accumulée durant votre vie au travail et ainsi mieux planifier votre mieux-être.

Simon Beauchemin, CPA, CA
Conseiller principal, Fiscalité
Finances et Direction financière
Mouvement Desjardins

Pour ce faire, vous devez (seul ou en couple) effectuer l'inventaire de votre actif (les biens que vous possédez) et en soustraire votre passif (les dettes que vous avez contractées) afin d'établir votre valeur nette, c'est-à-dire votre patrimoine.

LE BILAN

Le bilan est le premier outil de gestion des finances personnelles. Il permet de déterminer votre situation financière à une date précise, par exemple au moment de la retraite. Le bilan est donc le portrait de votre situation financière personnelle, d'où l'importance d'effectuer cet exercice de façon **honnête et précise** si l'on veut s'assurer de sa validité.

Le bilan doit être remis à jour sur une base annuelle ou périodique, surtout lorsque surviennent des changements importants, et ce, afin de déterminer les écarts et effectuer les corrections nécessaires en fonction de vos objectifs.

LE BUDGET

Nous vivons dans une société de consommation qui encourage constamment à nous découvrir de nouveaux besoins et à consommer des biens de moins en moins

durables. C'est encore la réalité, même si la lutte pour la protection de l'environnement et contre le gaspillage commence à porter ses fruits. Le développement de la technologie nous invite à nous procurer les nouveaux gadgets.

Voilà autant de raisons qui nous confirment que le budget est un outil de gestion indispensable qui nous permet de prendre connaissance de :

- notre situation financière;
- l'importance de respecter nos obligations;
- nos objectifs personnels;
- l'obligation d'établir des priorités;
- l'importance de réaliser un échéancier;
- la nécessité de vivre selon nos moyens;
- la qualité de vie que nous anticipons;
- l'épargne réalisée.

Le budget est donc à la base même d'une bonne planification financière. Il contribuera à notre mieux-être en diminuant une des sources de stress et il fera en sorte que nos problèmes financiers ne seront plus au premier rang de nos préoccupations.



LES SOURCES DE REVENUS

Revenus de sources publiques

Il s'agit de la pension de sécurité de la vieillesse (PSV) et des prestations de la Régie des rentes du Québec (RRQ).

Revenus de sources privées

Comme personne retraitée du secteur public, vous avez droit à une rente de retraite en provenance de la CARRA.

Revenus de sources personnelles

A) Revenus de retraite

1) Régime enregistré d'épargne-retraite (REER)

Définition

Le régime enregistré d'épargne-retraite (REER) est un mode d'épargne personnelle qui permet de se constituer une sécurité financière pour la retraite tout en réclamant une déduction fiscale et en accumulant un rendement qui n'est imposable que lors des retraits.

Trois étapes distinctes

- Acquérir des droits :
 - selon vos revenus admissibles de l'année précédente (salaire, entreprise, location).
- Verser des cotisations :
 - selon vos droits acquis + 2 000 \$ (excédant au plus tard le 31 décembre du 71^e anniversaire du rentier).
- Réclamer une déduction :
 - selon les droits acquis et les cotisations versées;
 - n'importe quand dans le temps sur une ou plusieurs années;
 - sans égard aux sources de revenus de l'année courante.

Droits inutilisés

- différence entre droits accumulés et déductions réclamées depuis 1991;
- reportables indéfiniment.

Retraits

Une personne peut encaisser les sommes accumulées dans un REER en tout temps par un retrait unique ou des retraits



successifs, et ce, jusqu'à la fin de l'année civile où elle aura atteint 71 ans. Cette façon de faire est généralement utilisée :

- lorsque les sommes accumulées dans le REER sont minimales;
- comme mesure temporaire, en attendant de fixer son choix sur une ou plusieurs options de transformation du REER;
- chaque retrait d'un REER fait l'objet d'une retenue d'impôts à la source dont le taux est fonction du montant retiré :

| | |
|---------------------------|---|
| 0 \$ à 5000 \$ | 21 % (5 % au fédéral et 16 % au Québec) |
| 5001 \$ à 15000 \$ | 26 % (10 % au fédéral et 16 % au Québec) |
| plus de 15000 \$ | 31 % (15 % au fédéral et 16 % au Québec) |

Si le taux d'imposition réel du contribuable est plus élevé que celui utilisé pour la retenue, ceci entraînera une dépense d'impôt additionnelle lors de sa déclaration de revenus.

Transformation

Les options de transformation qui s'offrent au titulaire d'un REER et qui peuvent être exercées au plus tard le 31

décembre de l'année civile où le bénéficiaire atteint 71 ans sont les suivantes :

- le transfert des sommes dans un FERR;
- l'achat d'une rente viagère ou à échéance fixe;
- toute combinaison de ces options.

2) Fonds enregistré de revenu de retraite (FERR)

Le Fonds enregistré de revenu de retraite (FERR) permet de faire fructifier, à l'abri de l'impôt, l'argent accumulé dans le REER. De plus, le retraité peut prélever, à la fréquence qui lui convient, un certain montant en fonction de ses besoins. Il peut ainsi étaler l'imposition des revenus du FERR sur une longue période, et ce, jusqu'à son décès, s'il le désire.

Avantages

- Flexibilité des revenus (encaissement selon les besoins).
- Imposable au fur et à mesure que les sommes sont retirées.
- Décision réversible en ce sens que l'excédent du montant retiré sur le minimum peut être réinvesti dans un REER (si moins de 71 ans) ou une rente ou un autre FERR.

- Possibilité de retirer la totalité de son FERR en tout temps, en payant les impôts y afférents.
- Il est garanti que le rentier et/ou ses héritiers recevront la totalité des fonds accumulés, nets d'impôts.

Adhésion

L'adhésion au FERR avec les fonds accumulés dans un REER peut être faite en tout temps, mais au plus tard durant l'année où le rentier atteint l'âge de 71 ans.

Il est possible de commencer à retirer les fonds de son FERR immédiatement après son adhésion.

Retrait annuel de base

Le détenteur d'un FERR demeure maître de la gestion de ses fonds. Il est toutefois assujéti à un retrait annuel minimal, établi selon son âge (ou celui du conjoint) et correspondant au pourcentage suivant, appliqué sur le solde accumulé au 1^{er} janvier :

Retrait minimal requis en pourcentage du solde du FERR

| Âge ⁽¹⁾ | % | Âge ⁽¹⁾ | % | Âge ⁽¹⁾ | % |
|--------------------|------|--------------------|------|--------------------|-------|
| 60 | 3,33 | 72 | 7,48 | 84 | 9,93 |
| 61 | 3,45 | 73 | 7,59 | 85 | 10,33 |
| 62 | 3,57 | 74 | 7,71 | 86 | 10,79 |
| 63 | 3,7 | 75 | 7,85 | 87 | 11,33 |
| 64 | 3,85 | 76 | 7,99 | 88 | 11,96 |
| 65 | 4 | 77 | 8,15 | 89 | 12,71 |
| 66 | 4,17 | 78 | 8,33 | 90 | 13,62 |
| 67 | 4,35 | 79 | 8,53 | 91 | 14,73 |
| 68 | 4,55 | 80 | 8,75 | 92 | 16,12 |
| 69 | 4,76 | 81 | 8,99 | 93 | 17,92 |
| 70 | 5 | 82 | 9,27 | 94 et + | 20 |
| 71 | 7,38 | 83 | 9,58 | | |

(1) Âge en début d'année du détenteur du FERR ou de son conjoint; il existe aussi des pourcentages pour les âges inférieurs à 60.

Cependant, dans l'année de l'adhésion, il n'y a aucun retrait minimal à respecter.

Imposition

Le montant du versement provenant d'un FERR est un revenu imposable. Le FERR permet toutefois au retraité de planifier ses revenus et ainsi de reporter l'impôt sur une longue période.

Les institutions financières doivent effectuer une retenue d'impôts (fédéral et provincial) à la source sur le paiement de versements FERR excédant le versement annuel minimal. Le taux de retenues à la source est fonction du montant de cet excédent; les taux sont identiques à ceux qui s'appliquent aux retraits d'un REER, tels qu'indiqués précédemment.

Cependant, au fédéral comme au provincial, la totalité du montant brut retiré d'un FERR s'ajoute aux autres revenus imposables de l'année et l'impôt réel à payer se calcule lors de la production des déclarations fiscales.

B) Revenus de placements

1) Intérêts, dividendes et gains en capital

Ils constituent des revenus de placement généralement imposables. Les taux d'imposition diffèrent selon le niveau de revenu imposable et le genre de revenu gagné, tel que le démontre cette table d'impôt des particuliers.



| Revenu imposable 2012 | Taux marginal d'imposition | | | |
|-----------------------|--|--|--|-----------------|
| | Tout revenu autre que des dividendes et du gain en capital | Dividendes provenant d'une société privée* | Dividendes provenant d'une société publique* | Gain en capital |
| 0-10 822 \$ | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| 10 822 \$-13 656 \$ | 12,5% | 1,7% | 0,0% | 6,3% |
| 13 656 \$-40 100 \$ | 28,5% | 11,7% | 5,7% | 14,3% |
| 40 100 \$-42 707 \$ | 32,5% | 16,7% | 11,2% | 16,3% |
| 42 707 \$-80 200 \$ | 38,4% | 24,0% | 19,2% | 19,2% |
| 80 200 \$-85 414 \$ | 42,4% | 29,0% | 24,7% | 21,2% |
| 85 414 \$-132 406 \$ | 45,7% | 33,2% | 29,4% | 22,9% |
| > 132 406 \$ | 48,2% | 36,3% | 32,8% | 24,1% |

* Ces taux d'imposition tiennent compte de la majoration et des crédits d'impôt fédéral et provincial relatifs aux dividendes.

2) Gain en capital (perte en capital)

Définition

Le gain en capital est l'excédent du prix de vente nette d'un bien (ex. : terrain, immeuble, action) sur son prix d'achat (plus améliorations majeures dans le cas d'un immeuble). L'inverse constitue une perte en capital.

Imposition (déduction)

La moitié du gain en capital doit faire partie du revenu dans l'année de la disposition. S'il s'agit d'une perte en capital, elle ne peut que réduire un gain en capital de l'année courante, des trois années précédentes ou des années futures.

Exemption pour la résidence principale

La notion de gain en capital ne s'applique pas lors de la disposition de la résidence principale. Ainsi, la vente de votre résidence peut se faire sans qu'aucun impôt ne s'applique.

D'un point de vue fiscal, la notion de résidence principale comprend une maison unifamiliale, un chalet, un condominium, la partie habitée par le propriétaire d'un immeuble à logements, etc.

Toutefois, aux fins de l'exemption, une seule résidence par couple peut être désignée pour chacune des années durant lesquelles on en était propriétaire. Une telle désignation se fait dans l'année de la vente de l'habitation.

3) Compte d'épargne libre d'impôt (CÉLI)

Cotisations maximales

On peut cotiser dans un CÉLI un montant ne dépassant pas ses « droits de cotisation » aux fins de ce véhicule de placement. Tout particulier d'au moins 18 ans accumule chaque année 5 000 \$ en droits de cotisation à un CÉLI. Tout comme les droits REER, les droits de cotisation inutilisés sont reportés aux années ultérieures sans délai d'utilisation. Par ailleurs, les sommes (capital et rendement) qui sont retirées du CÉLI par un particulier lui permettent de générer de nouveaux droits de cotisation **à compter de l'année suivante**. Ces sommes peuvent être utilisées à n'importe quelle fin.

Règles fiscales

Les sommes versées dans un CÉLI ne donnent droit à aucune déduction fiscale. Par contre, **le rendement généré par les sommes déposées dans le CÉLI de même que les sommes qui en sont retirées ne sont pas imposables**. De façon corollaire, les pertes réalisées sur les placements détenus dans le CÉLI ne sont pas déductibles.

LA PLANIFICATION FISCALE

Données de base d'une planification

Impôts et planification fiscale

Les impôts constituent souvent le poste le plus important d'un budget de dépenses, mais peu d'individus se souviennent de ce qu'ils ont payé en impôt sur le revenu de l'année précédente. De là, l'importance d'une planification fiscale qui, en fait, représente l'ensemble des mesures prises par le contribuable dans le but d'alléger son fardeau fiscal (réduction et/ou report d'impôts) en contrant la progression des taux d'imposition.

Principes fondamentaux

- Maximiser les déductions et crédits d'impôt (exemples : utiliser ses droits REER et CÉLI, maximiser la dépense d'intérêts déductibles, gagner des revenus de dividendes plutôt que d'intérêts);
- Étaler ses revenus dans le temps (exemples : régimes enregistrés de pension et d'épargne-retraite);
- Répartir les revenus entre plusieurs individus (exemples : REER au conjoint, REEE, don aux enfants majeurs, division des prestations de la RRQ, fractionnement des revenus de pension admissibles).

Applications pratiques

Régime enregistré d'épargne-études (REEE)

Même si les cotisations versées à un REEE ne sont pas déductibles, ce régime constitue un véhicule de placements très intéressant en vue des études d'un proche (enfant, petit-enfant, neveu, nièce, filleul, filleule, etc.), notamment en raison des subventions offertes par les gouvernements fédéral et provincial.

Ces cotisations donnent droit à une subvention fédérale de 20 % (maximum 500\$ par année) et à une subvention provinciale de 10 % (maximum 250\$ par année). Les rendements obtenus sur les cotisations ainsi que les subventions sont destinés à l'étudiant qui poursuit des études postsecondaires et c'est ce dernier qui sera imposé sur les montants retirés (autres que les montants cotisés) généralement à un taux d'impôt faible, voire nul.

CÉLI

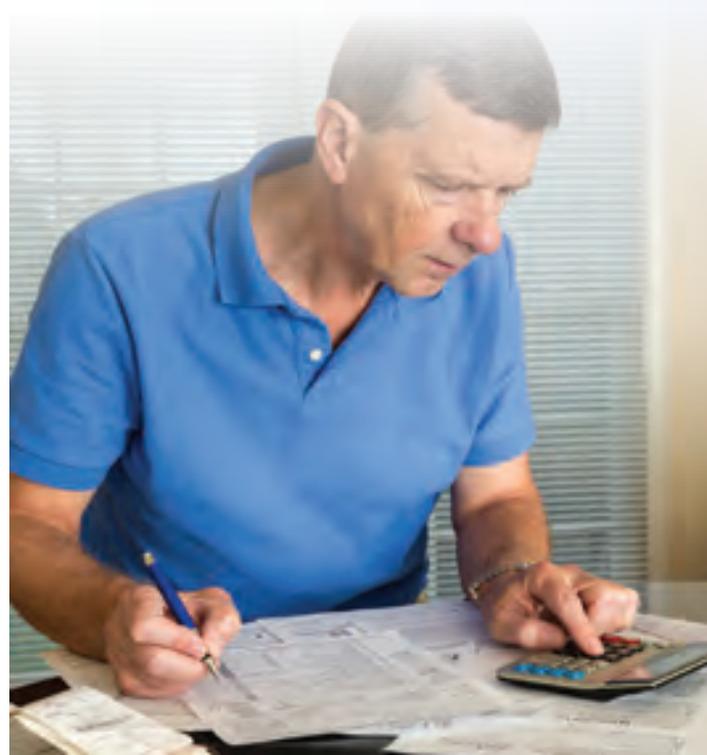
Le CÉLI permet le fractionnement de revenus avec le conjoint puisque les règles d'attribution du revenu ne s'appliquent pas aux sommes déposées dans ce compte, à la suite du don de capital entre conjoints.

Don à un enfant majeur

Même si le don n'est pas déductible pour le parent ni imposable pour l'enfant, cette technique permet de fractionner les revenus de placement puisque ce sera l'enfant qui paiera l'impôt sur les revenus générés par ce don.

Prêt entre conjoints au taux prescrit

Le fractionnement entre conjoints des revenus de placement est permis si le transfert d'argent entre conjoints se fait par l'entremise d'un prêt au taux prescrit trimestriellement par les gouvernements; le prêt peut être fait pour une période indéterminée et le taux fixé au moment du prêt est valable jusqu'au remboursement du capital emprunté, même si le taux prescrit change au cours des prochains trimestres.



Durant les quatre trimestres de 2012, le taux prescrit a été établi à 1 % par an.

Prestations de retraite du régime de rentes du Québec

Les prestations de retraite du régime de rentes du Québec peuvent, sur demande écrite adressée au RRQ, être partagées entre deux conjoints (âgés d'au moins 60 ans) et imposées dans la déclaration de revenus de chaque conjoint.

Fractionnement de certains revenus de retraite

Depuis 2007, les contribuables qui touchent des prestations de retraite d'un fonds de pension peuvent transférer fiscalement à leur conjoint légal ou de fait **jusqu'à la moitié de ce revenu** dans leurs déclarations fiscales fédérales et québécoises.

Dons de charité

Étant donné que les dons de charité donnent droit à des crédits d'impôt de 33 % pour les premiers 200\$ et de 48 % pour l'excédent et qu'ils sont reportables sur cinq ans, il est toujours avantageux de regrouper la réclamation des crédits pour dons dans une même année. Aussi, comme il est permis de réclamer les dons effectués par son conjoint, il vaut mieux regrouper les dons faits par le couple dans une seule déclaration et ainsi maximiser les crédits d'impôt correspondants.

Frais médicaux

D'autre part, étant donné qu'un individu peut réclamer des crédits d'impôt pour frais médicaux (33 % du montant excédant 3 % du revenu net) payés au cours d'une période de 12 mois se terminant dans l'année, pour lui-même, son conjoint et ses enfants à charge, il est avantageux de regrouper ces frais médicaux dans une période de 12 mois consécutifs et de les réclamer généralement dans la déclaration du conjoint ayant le revenu le moins élevé pour autant que les crédits n'excèdent pas les impôts autrement payables.

Il faut toutefois noter qu'au Québec la partie admissible des frais médicaux est fonction de l'excédent de 3 % du revenu net du couple et non de celui d'un seul conjoint. Ainsi, l'économie d'impôt qui résulte de la réclamation de frais médicaux, par l'un ou l'autre des conjoints, est équivalente.



Des parcours de Cartier *L'or d'être un papyrus brillant*

Je ne prétends pas être aussi génial que Claude Jasmin; le titre de ce texte se veut une pâle contribution à la réflexion sur le bonheur d'être grand-père. À la suite de la lecture de *Des branches de Jasmin, l'art d'être un grand-père délinquant* (Claude Jasmin, VLB éditeur), je me suis dit que, moi aussi, le fait d'être grand-père avait bouleversé le sens de mon existence. Voici donc les changements que j'ai observés depuis cette lecture.



Michel Cartier
Membre du Comité national
de la condition des hommes

La délinquance

Premier-né d'une famille de trois enfants, j'ai eu la responsabilité d'être celui qui donnait l'exemple. Alors pour

la délinquance, j'ai passé mon tour amplement. Sage et studieux, à l'époque des collèges classiques, j'ai très peu osé bousculer l'autorité. Père de famille, j'ai tenu le rôle de guide qui

dessinait à ses deux gars les limites à ne pas franchir. J'avoue qu'à la retraite, j'ai pris goût à la délinquance avec des folies qui dépassent le bon sens (cellier bien rempli, voyages à l'étranger, collection de crêches).

Avec l'arrivée de ma petite Noémie, je suis prêt à toutes sortes de folies pour elle et les autres petits-enfants qui pourraient orner mon paradis. J'ai commencé à faire des folies que je n'aurais jamais pensé accomplir. Je trouvais bizarres les grands-parents qui se roulaient dans l'herbe avec leurs petits-enfants. Je les qualifiais de « gâteaux », ces papis qui faisaient des cadeaux hors de prix à de tout petits bébés. Je grondais ma mère qui donnait constamment des bonbons enveloppés, tirés d'une sacoche sans fond. Eh bien, me voilà maintenant dans le camp de ces « gagas ». Offrir un Château d'Yquem à une enfant d'un mois, « c'est-tu assez fou ». Noémie a maintenant deux ans. À dix-huit ans, ce sera sûrement toute la cave à vins qui sera son domaine.

Le plaisir de la démesure, quel divin nectar ! Mon père a longtemps dit qu'il préservait ses économies pour l'héritage de ses enfants. Il l'a fait de tout son cœur. Encore aujourd'hui, je le remercie de ce que j'ai reçu de lui après sa mort. La sagesse de l'économie le rendant fier et heureux. J'ai plutôt choisi la route du plaisir de donner maintenant. Avec mes enfants et mes petits-enfants, je profite du plaisir des surprises qui renversent et éblouissent les attentes ordinaires.

La créativité

De tout temps, les enfants adorent les histoires. J'ai redécouvert avec

Claude Jasmin la force et la joie de l'invention des histoires. Raconter des contes nouveaux. Créer des personnages farfelus. Mimer des actions spectaculaires. Chanter des chansons anciennes avec des mots nouveaux. Fabriquer des costumes de fées avec des accessoires du quotidien. C'est le monde que l'on réveille ensemble, elle et moi. Les jouets bien faits, les histoires bien illustrées, on les oublie pour partir à la conquête d'un monde qui ne demande qu'à exploser de couleurs et de lumière.

*« J'ai hâte de parler
de mon enfance, de
mes parents, des
premiers temps de
la télévision, de mes
études classiques,
de mes amours. »*

J'ai aussi appris que la créativité pouvait aider à élaborer des projets hors du commun. Partir en expédition. Préparer un pique-nique au bord d'un ruisseau. Organiser un combat de feuilles mortes. Décorer la chambre des parents de chefs-d'œuvre picturaux. Créer avec l'enfant des projets qui seront source de plaisir tant aujourd'hui que dans la mémoire future.

La transmission

J'ai le goût de raconter à mes descendants les événements qui ont marqué mon existence et qui expliquent ce que je suis devenu. J'ai hâte de parler de mon enfance, de mes parents, des premiers temps de la télévision, de mes études classiques, de mes amours. Ce sont des histoires aussi intéressantes que celles inventées de toutes pièces. Le style « raconter » fascine toujours les jeunes et les moins jeunes. Maintenant adulte, j'aime toujours entendre mon beau-père raconter ses souvenirs d'enfance.

Une autre façon pour moi de transmettre son vécu, c'est l'écriture. Prendre la plume pour écrire des souvenirs qui ne seront révélés que lorsque Noémie pourra lire ces récits formidables de son grand-père. En plus des souvenirs, quand j'écris, je me plais à mettre à nu mes émotions. L'écriture permet de vaincre la pudeur des sentiments révélés. Quand j'écris, je me laisse aller et je livre les secrètes palpitations qui s'agitent au fond de moi. Le papyrus, beau moyen pour un grand-père de se confier aux êtres les plus chers que la vie lui a confiés. Il ne suffit pas de transmettre la vie : il est essentiel pour moi de nourrir cette vie d'émotions et de tendres pensées.

Je vous ai fait visiter quelques sentiers de mon « Cartier ». Claude Jasmin m'avait donné le goût de communiquer mon expérience de grand-père. Il me reste des délinquances à découvrir avec Noémie... Et vous ?



Passage à la retraite... le bonheur est dans l'action, pour autant que l'action nous ressemble

Je dois vous avouer que ma retraite était bien préparée, mais que la première année de ce tournant de vie m'a entraînée parfois dans toutes les directions et les remises en question sur « Qui suis-je? Qu'est-ce que je fais dans la vie? Je suis à la retraite. Qu'est-ce que je fais à la retraite? Je fais mon possible. Est-ce que je suis obligée de faire quelque chose? »

Roseline Arsenault
Membre du Comité national
de la condition des femmes

Mon travail était une grande partie de mon identité. Je partage donc avec vous ma recherche sur les craintes et les espoirs de la retraite, ma crise existentielle n'étant pas terminée, je dirais plutôt d'une infirmière retraitée.

Selon l'auteur français Daniel Alaphilippe¹, professeur de psychologie, le passage à la retraite constitue l'une des principales transitions vécues au cours de notre vie. Les changements susceptibles d'affecter les personnes sont reliés à l'aspect psychologique du

passage à la retraite et à son vécu. Il s'agit d'un moment de changement dans l'histoire de vie de chacun. C'est la période au cours de laquelle on peut profiter de la vie sans l'obligation de la gagner.

La retraite manifeste une rupture avec un passé consacré au travail qui comportait des horaires, un cadre hiérarchique, un contexte de socialisation, d'appartenance identitaire, de réalisation et de valorisation de soi. Notre vie de travailleur s'est organisée autour de notre environnement de travail. Le passage à la retraite nous entraîne dans une période de vie où il faut investir, reconstruire notre réseau social, nos valeurs identitaires.

On décrit quatre types de passage et six catégories de retraités. Attention, il faut prendre en considération nos différences individuelles lorsque l'on veut interpréter ces différentes caractéristiques identitaires. Vous savez, chacun de nous a sa part de vérité.

Les quatre types de passages :

1 **L'effondrement** est manifesté par une diminution des activités, des loisirs et des relations sociales. Après le grand plaisir d'avoir tout ce temps libre, après l'euphorie des premiers mois, la plupart des retraités peuvent ressentir d'un seul coup un grand vide qui peut dans les cas extrêmes conduire à la dépression.

2 Le repliement comporte une diminution des relations sociales, mais aussi un allongement des périodes des vacances et du temps passé devant la télévision ou devant l'écran de l'ordinateur. Cela peut être tentant, mais aussi dangereux de se dire « J'ai assez travaillé, maintenant, j'ai bien le droit de me reposer et de ne plus rien faire ». Ce comportement est plus recensé chez les hommes que les femmes, car ils n'ont pas les mêmes repères que les femmes dans leur « home sweet home »².

3 La retraite réanimation prend la forme d'un accroissement des activités de loisir. Il semblerait qu'elle est surtout le fait des personnes vivant seules.

4 Enfin l'épanouissement impliquant un développement de nombreuses activités constructives et des relations sociales et familiales. Il s'accompagne d'une forte satisfaction, d'une bonne santé et du maintien des capacités physiques et cognitives.

Si vous êtes en forme et que vous avez une vie intéressante et satisfaisante, vous aurez tendance à avoir de bonnes capacités d'adaptation dans le bien vieillir.

Craintes et espoirs

En ce qui concerne les craintes, elles font référence au domaine de la santé, notamment la peur de tomber malade et suivent ensuite les craintes familiales. Elles concernent surtout la vie de couple :

- Perte de mon indépendance dans certains choix d'occupation.
- La vie continuelle à deux, perturbation des activités de ma conjointe.
- Crainte que les enfants aient des difficultés dans la vie.
- Crainte de la solitude et du manque de contacts avec l'extérieur.
- Perte de relation avec des collègues ou des interlocuteurs professionnels.
- Peur de l'ennui, de la future gestion du temps.

Par ailleurs, les éléments d'espoir sont plus nombreux que les craintes :

- Être en forme pour continuer mes activités sportives et les varier autant que possible, « m'occuper de mon corps ».
- Gagner de la liberté et accroître les relations sociales.
- Effectuer des activités auxquelles je n'avais pas de temps à consacrer, telles la peinture, la chorale, la randonnée, etc.
- Prendre mes petits-enfants pendant les vacances « pouvoir être plus attentif à mes proches ».

Les six catégories de retraites répertoriées :

- 29 % Le bonheur par la vie associative, exemple : l'AREQ, l'Âge d'or et les nombreux conseils d'administration.
- 18 % Les aînés heureux.
- 16 % Les actifs, mais inquiets.
- 15 % Les retraités qui s'ignorent comme tels.
- 12 % Les personnes découragées et déprimées.
- 10 % Les solitaires mais pas malheureux.

Il semblerait que selon la position que l'on occupait dans l'entreprise, chacun va envisager sa retraite de manière différente. La retraite risque d'entraîner une perte de pouvoir pour ceux qui occupaient des positions dominantes et, à l'inverse, un gain de liberté pour ceux qui occupaient des positions subalternes.

Pour conclure, nous n'avons pas tous le même idéal en ce qui concerne notre manière de vivre la retraite. Il est important d'apprendre à gérer cette nouvelle période de vie et d'apprendre à clore un chapitre pour pouvoir en écrire un autre. Organisez votre vie pour atteindre le bonheur, continuez à vous concentrer sur les choses qui vous importent le plus et poursuivez vos rêves, c'est de cette manière qu'on trouve le bonheur.

Je vous souhaite pour l'année 2013 de trouver ce qui vous interpelle le plus pour une retraite heureuse, une capacité à nouer des relations, le sens de l'humour et surtout une grande capacité de résilience et le courage de parfois faire autrement.

« J'écris, je pense, je lis, je chante, je fais tout... le fait que je suis occupée à faire tout ce que je fais là, bien j'oublie de vieillir, j'y pense pas. » (témoignage d'une aînée de Québec de 96 ans, 2011)³

- 1 Alaphilippe Daniel et al., *Le passage à la retraite : craintes et espoirs* *Connexions*, 2001/2 n° 76, p. 29-40. DOI: 10.3917/cnx.076.0029 <http://www.cairn.info/revue-connexions-2001-2-page-29.htm>
- 2 Christine Vignerresse. *Coaching et problématique du passage à la retraite*, *Gestion*, 11 avril 2005, Psychomédia.
- 3 *Vivre et vieillir ensemble. Chez soi, dans sa communauté au Québec*. Ministère de la Famille et des Aînés, 2012, page 52. [Vieilliretvivreensemble.gouv.qc.ca](http://vieilliretvivreensemble.gouv.qc.ca)

Rio+20

ou la nécessité de se rallier!

Après une soirée et une nuit en avion, mes yeux endormis semblent distinguer ce qui m'apparaît être le profil géographique de la baie et de la ville mythique de Rio de Janeiro. Je suis fébrile, car je m'apprête à poser le pied sur le sol du Brésil, un des rares pays que je n'ai pas parcourus en Amérique du Sud. Mais ce sera ici, ce matin du 5 juin, une simple escale avant une incursion exploratoire vers Curitiba, plus au sud, puis plus au nord vers Ouro Preto. Au terme de ces deux semaines, le véritable but de ce voyage me ramènera vers Rio où je séjournerai pendant 10 jours pour vivre une expérience unique : participer à la plus grande rencontre internationale jamais tenue sur le développement durable, nommée Rio+20.

Caroll McDuff
Estrie (05)
secteur Asbesterie (C)

L'ONU, à intervalles de dix ans, invite tous les pays à faire le point, à échanger et à s'engager plus concrètement dans le développement durable. Après la célèbre rencontre de Rio 92, il y eut celle de Johannesburg en 2002. Puis, sur l'initiative de l'ancien président du Brésil, M. Lula, il fut proposé de revenir à Rio cette année, pour profiter encore de l'espoir considérable que la conférence de 92 avait donné à tous, vis-à-vis des problématiques environnementales de la planète. De là, l'appellation Rio+20. Mais il y aura, cette fois encore, deux sommets, distants de 40 km, celui de la société civile internationale, au cœur de la vieille ville où je serai, et celui

des chefs d'État et ONG de l'ONU, où ont été invités plusieurs entreprises et groupes divers. Plusieurs intervenants d'ONG, de la société civile et d'universités feront informellement le lien entre les deux sommets et animeront plusieurs ateliers de la société civile.

Zut! De l'autobus, j'ai mal repéré le site du Sommet et je suis contraint de débarquer deux kilomètres plus loin. Et de façon impromptue, me voilà maintenant sur le terre-plein d'une gigantesque autoroute à huit voies, riveraine à la baie. Bon! Comment traverser? Il y a tant d'autos, et à forte vitesse, c'est trop risqué!

Après la découverte d'un tunnel sauveur, me voilà enfin à l'entrée du «Parque de Flamengo», site du Sommet des Peuples, en ce début de neuf journées qui promettent d'être très



Caroll Mc Duff, auteur du texte devant l'entrée du Sommet des peuples

intenses. Ce sera ma première véritable participation à une grande conférence ou rencontre internationale et j'ai, à la veille de mes 60 ans, le privilège d'être l'un des 77 délégués officiels de la société civile du Québec.

Bon, le défi aujourd'hui sera d'abord de faire l'expérience de vivre un atelier en portugais pour vérifier mon niveau de compréhension; cela déterminera la suite des prochains jours, car bien que je baragouine le portugais, que je maîtrise mieux l'espagnol, et à peu près totalement l'anglais, je dois faire le test d'un atelier en portugais, ce qui est différent d'un dialogue pour avoir un repas ou un hôtel. C'est ainsi que je me retrouve assis près d'Amérindiens d'Amazonie sous une tente avec environ 50 personnes. OK, le test est concluant: sans traduction simultanée, je devrai me contenter de la docu-

mentation quand les ateliers seront en portugais. Heureusement, pour la suite, plusieurs auront la traduction et un bon nombre seront en anglais.

Mon deuxième atelier s'intitule : *De l'énergie durable pour tous*, et bien que regroupant seulement une quinzaine de participants autour de six panélistes de plusieurs continents, l'expérience est des plus éducatives et prometteuses. Le vécu et la compétence des intervenants principaux confirmeront ainsi la richesse et l'incroyable expertise des gens qui animeront les ateliers le reste de la semaine. Mes deux autres ateliers ce jour-là ne seront pas moins stimulants. L'un portera sur le pouvoir de l'argent et ses impacts négatifs, et l'autre me verra entouré d'une poignée de scientifiques qui font partie d'un réseau œuvrant à *démercantiliser* la science et à faire la promotion du principe de précaution dans l'application de la technoscience. Au terme de cette journée, vers 19 h 30, dans la pénombre hivernale et lumineuse de Rio, le ton est donné : ce sera une semaine époustouflante et sûrement l'une des plus riches de ma vie. Wow ! Je suis super content d'être là.

Finalement, quels furent les résultats de ces deux conférences ? Celle de l'ONU fut décevante, comme appréhendée, et illustra bien l'impasse de la gouvernance mondiale comme nous l'avions vu avant, à la conférence de Copenhague sur les changements climatiques. L'ONU n'a qu'un pouvoir d'influence et comme tous les pays sont en compétition marchande, et leurs dirigeants souvent un peu trop près du capital, les décisions urgentes à prendre ne se prennent tout simplement pas. Pourtant, des constats réaf-



Activité du Sommet des peuples

firmés à propos des crises écologiques, sociales, alimentaires et financières furent de nouveau énoncés avec force à Rio. Au Sommet des Peuples, où cogitèrent et se réseautèrent plus de 60 000 personnes, l'acuité des problèmes ne faisait plus de doute et l'heure était à la convergence et à la planification d'actions. Ce sera surtout dans les mois qui viennent, des campagnes internationales pour dénoncer des situations d'injustice et des menaces environnementales, ou encore pour faire la promotion de solutions à ces problèmes.

Deux pistes parmi les multiples énoncées :

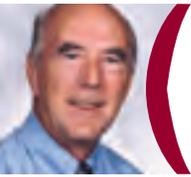
- renforcer la démocratie participative et la gestion démocratique des projets de développement pour les ajuster vraiment aux besoins des gens dans une perspective locale, globale et véritablement de développement durable ;
- revoir les concepts de progrès et de richesse collective à la lumière d'avenues nouvelles et porteuses

comme le « Buen Vivir », c'est-à-dire le « bien vivre », pour renverser le paradigme suicidaire actuel qui guide notre développement.

De fait, je suis revenu de cette aventure rempli d'espoir, grâce à la rencontre de nombreuses personnes qui s'engagent ou se battent localement chaque jour, partout, dans des conditions souvent impossibles. Et des réponses positives à nos problèmes surgissent dans tous les coins du monde.

Enfin, je me rappellerai toujours ce témoignage d'une dame du Nigeria qui raconta sa lutte contre une minière canadienne qui provoquait des problèmes écologiques et des injustices dans sa région et où son propre fils perdit la vie lors d'une manifestation. Malgré cela, ses yeux regorgeaient de détermination et d'espoir à la fois. Voilà un bel exemple de résilience pour illustrer cette citation d'Esneeto Sabato : « Il y a une manière de contribuer au changement, c'est de ne pas se résigner. »

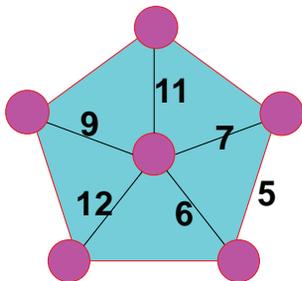
REMUEZ VOS MÉNINGES!



Renaud Turcotte
Équipe *Quoi de neuf*
turvac@hotmail.com

1. À son anniversaire, Élodie reçoit de son père quelques cadeaux et un montant d'argent correspondant à son âge. Ainsi lorsqu'elle a eu un an, son père a déposé 1 \$ dans la tirelire réservée à cette fin. À deux ans, il a mis 2 \$ et ainsi de suite à chaque anniversaire. Aujourd'hui, Élodie fait le total des sommes reçues dans cette tirelire et obtient 105 \$. Quel âge a-t-elle?

2. Dans le graphique ci-dessous, placez six nombres différents dans les cercles sachant que le nombre inscrit sur une ligne est le résultat de la somme des deux nombres qu'il relie.



3. Un professeur soumet le même problème à trois de ses élèves pour vérifier leur habileté en calcul mental. La réponse de Paulin est 178, celle de Jean 196 et celle de Robert 189. Malheureusement, aucun n'a la bonne réponse. Le professeur vous lance un défi:

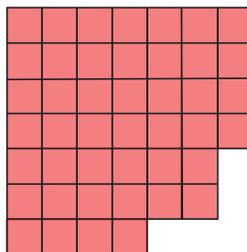
« Trouvez le bon résultat sachant que l'un s'est trompé de 11, un autre de 7 et l'autre de 4. »

4. À la suite d'une compétition de ski de fond, Stéphanie, Josée et Sabrina, qui sont de tailles différentes, montent sur le podium pour recevoir leur médaille.

- La plus grande n'est pas la meilleure des trois.
- La plus petite aura la médaille d'argent.
- Stéphanie n'aura pas la médaille de bronze et n'est pas la plus petite.
- Josée a été moins rapide que Sabrina.

À partir de ces informations, déterminez quelle médaille sera attribuée à chacune.

5. À l'aide des indices, complétez la grille suivante avec sept mots. La dernière lettre d'un mot est la première lettre du mot suivant (sans tenir compte des accents).

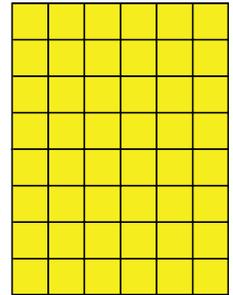


- Nom donné à un chef d'orchestre
- Remplir un espace
- Compte rendu
- Capitale de la Libye
- Sans activité ni mouvement
- Lueur éclatante et brève
- Subdivision d'une espèce animale

Donnez ensuite le mot formé par les lettres de la première colonne.

6. Remplissez la grille suivante avec des synonymes aux mots donnés. Ils ont six lettres et commencent par la lettre A.

- 1) Escarpé
- 2) Horrible
- 3) Hardiesse
- 4) Écrivain
- 5) Admettre
- 6) Briser
- 7) Comédien
- 8) Affectueux



7. Complétez ces mots avec les trois mêmes lettres mais pas nécessairement dans le même ordre.

- a) I N _ _ _ V A B L E
- b) C H _ _ _ H E U R
- c) C O M _ _ _ T E R
- d) C O R _ _ _ T I O N
- e) F A _ _ _ U R
- f) F O _ _ _ N É
- g) S _ _ _ E T



Solutions de *Remuez vos méninges!* à la page 38.

Paysages d'hiver



Jules Desfossés
Équipe *Quoi de neuf*
jules.desfosses@videotron.ca

Chaque année, quand l'automne fait ses bagages, l'attente de la prochaine saison provoque des sentiments divers et sa venue les exacerbe quelque peu. Fébrilité, appréhension et résignation se manifestent sans égard du lieu ou du moment. Même si on le fréquente depuis plusieurs décennies et qu'il nous amène fidèlement au seuil du printemps, sa présence ne fait pas l'unanimité et elle suscite des réserves. Pourtant l'hiver est visuellement magnifique, sa beauté habite nos fenêtres et ses décors émerveillent. Dans les alentours et au-delà.

En skis, en raquettes, à pied ou en voiture, tous les moyens de locomotion s'avèrent adéquats pour en profiter et le regarder de la meilleure façon qui soit : dans le blanc des yeux. Jour et nuit, sans horaire fixe, un musée à ciel ouvert propose des expositions momentanées, en trois dimensions et dans une multitude de salles. Des plus petits formats aux immenses, l'enchantement s'opère.

Au passage de la froidure, après ses emportements et ses rafales neigeuses, il est agréable de découvrir comment il a remodelé le paysage et a improvisé une nouvelle variation de beauté nordique. D'élégantes et inédites textures, des formes exubérantes ou discrètes sont nées. La magnificence s'étale. Cependant, ce qui accroche le regard en premier lieu, c'est l'émouvante

blancheur, témoin privilégié de notre excitation enfantine et de nos innocentes joies, puis gardienne de nos souvenirs les plus précieux que les ans n'ont pu gommer. La neige allonge les structures figées, habille les clôtures, s'étend langoureusement sur les branches, puis coiffe poteaux et pierres endormies, voile fossés et rivières. Elle épaissit tout et dessine des panoramas qui invitent à l'introspection et devant lesquels la rêverie s'attarde dans une quiétude bénéfique.

Il arrive, lors de la saison froide, qu'on rentre tôt chez soi et qu'on ferme les rideaux bien avant que les étoiles aient criblé la nuit. On se prive alors de la vue d'un ciel paré de couleurs intenses et de teintes plus nettes, bien particulières à ce moment de l'année. De

même les matins sont uniques lorsque le soleil rosit la neige dans le jour naissant.

Pour ma part, les paysages les plus attirants se trouvent à la campagne. J'aime emprunter les chemins moins achalandés, au parcours parfois sinueux et aux dénivellations occasionnelles, longeant les boisés et les forêts enneigés qu'un soleil d'hiver éclaire modérément. Paisible balade dans une nature qui enjolive tout, puis, au sortir d'une courbe ou lors d'un tournant, vous surprend et vous émerveille. Je me plais à contempler les champs qui semblent s'étirer jusqu'au bout de l'hiver, parfois bordés d'arbres qui veillent à la fois sur eux et sur leur ombrage couché sur la neige. Avez-vous votre *billet de saison* ?



Un singulier sanglier



Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*
denysbergeron@gosfordairnet.ca

Le parcours étymologique de ce porc sauvage me réserve au moins deux bonnes surprises.

Mais avant, ce préliminaire. Contrairement au porc domestique, le sanglier vit seul. Et le mot qui le définit est issu de l'évolution phonétique du latin *singularis porcus* (porc qui vit seul). Non seulement le mot *singularis* a connu des transformations qui le rendent quasi méconnaissable dans sanglier, mais l'adjectif est devenu nom et a éliminé le nom *porcus*. Porc sanglier est employé jusqu'au XVI^e siècle. Par la suite, on dit simplement sanglier. Quant à l'adjectif *singulier*, il garde à peu près son sens d'origine dans «singulier» (opposé à pluriel),

mais il prend peu à peu le sens d'unique en son genre, de différent des autres, d'original, d'étrange.

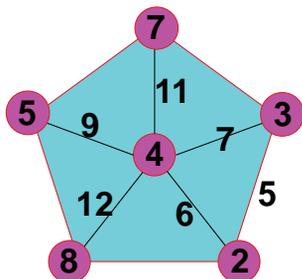
Notre porc domestique n'a pas été éliminé pour autant. Deux preuves éclatantes, entre autres : le Canada compte environ 6 000 fermes porcines et plusieurs dérivés en sont issus : porcherie, porcine, porcelet et pourceau.

Maintenant, les surprises. La première : le mot *truie* résulte également de l'élimination du nom *porcus* par l'adjectif qu'on lui accolait en latin dans *porcus troianus* (porc de Troie). Il vient d'une analogie plaisante entre la femelle du porc farcie de petits cochons et le cheval de Troie. *Porcus troianus*, transformé en *troia*, est devenu *truie* en français. Deuxième surprise : le mot *porcelaine* est dérivé de *porcella* qui, selon un autre parcours, signifiait aussi ... *truie*. Qui l'eût cru ?



Solutions Remuez vos méninges!

- Élodie a 14 ans.
-



- Le bon résultat est 185.

- Stéphanie reçoit la médaille d'or, Sabrina celle d'argent et Josée celle de bronze.
- Le mot cherché est MORTIER.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| M | A | E | S | T | R | O |
| O | C | C | U | P | E | R |
| R | A | P | P | O | R | T |
| T | R | I | P | O | L | I |
| I | N | E | R | T | E | |
| E | C | L | A | I | R | |
| R | A | C | E | | | |

- 1) Escarpé
- 2) Horrible
- 3) Hardiesse
- 4) Écrivain
- 5) Admettre
- 6) Briser
- 7) Comédien
- 8) Affectueux

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A | B | R | U | P | T |
| A | T | R | O | C | E |
| A | U | D | A | C | E |
| A | U | T | E | U | R |
| A | V | O | U | E | R |
| A | B | I | M | E | R |
| A | C | T | E | U | R |
| A | I | M | A | N | T |

- Les mots complétés sont : increvable, chercheur, concerter, contrecoup, correction, farceur, forcené, secret.

Prévention des incendies

Un sujet toujours aussi brûlant

Au Québec, nous sommes de plus en plus sensibilisés à l'importance de prévenir les incendies. Mais il y a encore beaucoup de travail à faire. La Personnelle, l'assureur de groupe auto, habitation et entreprise choisi par la CSQ, en sait quelque chose. Ses experts en sinistres sont directement confrontés à cette réalité jour après jour.

Même si La Personnelle tire fierté d'offrir à ses clients un service d'exception en matière d'indemnisation, elle croit avant tout que la meilleure protection demeure la prévention.

Jocelyn Roy
Conseiller à la CSQ,
responsable du régime
Les protections RésAut CSQ

Les principales causes d'incendie

Certaines habitudes quotidiennes continuent de mettre la vie des gens en danger. À preuve, les quatre principales causes d'incendie sont directement liées à des activités courantes¹ :

1. L'usage inapproprié des matières de cuisson, comme l'huile, est la principale cause des incendies et des blessures par le feu.
2. Le matériel de chauffage mal utilisé vient en deuxième.
3. L'imprudence des fumeurs est la cause d'incendie la plus mortelle.
4. Le matériel de distribution électrique défectueux, surchargé ou mal branché est la source des incendies qui causent le plus de dégâts et qui sont les plus coûteux.

Rester alerte au lieu de sonner l'alerte

À la lumière de cette réalité, il est bon de se rappeler quelques consignes de sécurité qui peuvent prévenir des blessures graves, voire mortelles.

Cuisson à l'huile : Utilisez une friteuse à thermostat pour frir vos aliments. Ne salez jamais vos aliments au-dessus de

l'huile chaude. Si vous utilisez une casserole malgré tout, faites chauffer l'huile lentement, relevez toujours vos manches et gardez un couvercle sous la main pour étouffer les flammes possibles.

Chauffage au bois : Attendez au moins 72 heures avant de vous débarrasser des cendres – un feu peut couvrir tout ce temps sous la cendre. Déposez vos cendres dans un contenant métallique à fond surélevé, loin de la résidence.

Cigarette : Évitez de fumer au lit ou lorsque la fatigue vous gagne. Ne laissez jamais votre cigarette allumée sans surveillance. Et ne jetez jamais les mégots sans les avoir d'abord mouillés.

Matériel électrique : Évitez d'utiliser des rallonges électriques de façon permanente. Ne branchez pas plusieurs appareils sur une même prise électrique. Ne faites pas passer les fils électriques sous le tapis.

Chandelle : Veillez à ce qu'elle repose dans un chandelier stable et à ce que la flamme soit toujours protégée. Ne laissez jamais une chandelle sans surveillance, à la portée des enfants ou des animaux, près des rideaux ou de toute autre matière inflammable.

L'avertisseur de fumée demeure votre meilleur allié

Saviez-vous que dans 75 % des incendies mortels, l'avertisseur de fumée était

soit inexistant, soit débranché, soit hors d'usage? La plupart des municipalités ont un règlement obligeant l'installation d'avertisseurs de fumée. Encore faut-il qu'ils fonctionnent bien.

L'assurance d'être bien protégé

Les avertisseurs de fumée reliés à une centrale de surveillance sont particulièrement efficaces, car le service d'incendie intervient encore plus rapidement. Si un tel système vous intéresse, informez-vous sur TéléVeille^{MD}, un programme exclusif très avantageux que La Personnelle offre à ses clients en assurance habitation².

Pour obtenir plus de détails ou pour demander une soumission d'assurance auto ou habitation, rendez-vous sur csq.lapersonnelle.com. Si vous préférez parler à un agent, composez le 1 888 476-8737.



laPersonnelle

¹ Source: Gouvernement du Canada (www110.hrdc-drhc.gc.ca/labour/newsrele/9683b_f.html).

² Certaines conditions s'appliquent. Le programme TéléVeille de La Personnelle n'est pas offert dans certaines régions.

^{MD} TéléVeille est une marque de commerce déposée propriété de La Personnelle, assurances générales.

I NOS MEMBRES PUBLIENT I

QUELQUES HUMAINS

BONENFANT, Réjean. Joey Cornu Éditeur, 2011, 216 pages. Coût : 20 \$. En vente en librairie et sur le site Internet de Joey Cornu Éditeur.



Ce recueil, dixième ouvrage de fiction de Réjean Bonenfant, présente sept histoires de gars et sept histoires de filles, en un livre tête-bêche, où la misère humaine est palpable. Cependant, le bonheur a aussi une histoire, en son centre, avec un face à face réconfortant. Cet ouvrage est actuellement finaliste pour le Prix de littérature Gérard-Godin.

rejeanbonenfant@cgocable.ca
819 371-7789

JE NE PARLE À PERSONNE

BÉLAND, Jean. Éditions de la Paix, 2012, 237 pages. Coût : 16,95 \$. En vente en librairie (sur commande, sans frais). Tout juste après être déménagé de la banlieue à la ville, un homme dans la soixantaine, solitaire et heureux, tisse une relation singulière avec une voisine. Il sera rapidement déchiré entre son besoin de solitude et son insatiable soif d'amour. Viendra un moment où on croira que cette touchante histoire d'amour est terminée, c'est sans compter sur le hasard.

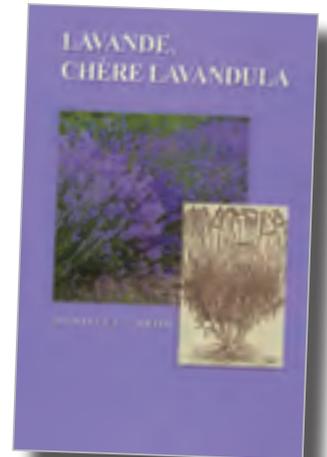
jbeland@videotron.ca



LAVANDE, CHÈRE LAVANDULA

CARON, Danielle. Cantons-de-l'Est, Haicon Inc., 2010, 144 pages. Coût : 19,50 \$. En vente dans les librairies ou auprès de l'auteure. Voici le premier guide québécois publié sur la lavande. Pratique, poétique et indémodable, il invite au plaisir de connaître et d'utiliser la lavande, de la cultiver dans les jardins des pays de froidure comme dans des pots. Cet ouvrage s'adresse aux amateurs comme aux passionnés de lavande, à ceux qui la cultivent déjà ou souhaitent le faire. Les aspects botanique, historique, horticole et utilitaire de la lavande y sont abordés.

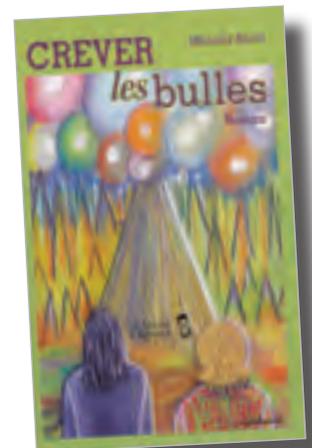
danielle@haicon.com
819 876-5958



CREVER LES BULLES

ANCTIL, Michelle. Les Éditions à Rebours, Québec, 2012, 306 pages. Coût : 22,95 \$ (28 \$ si frais postaux). En vente auprès de l'auteure ou dans les principales librairies. *Crever les bulles* raconte le chemin que devront parcourir deux jeunes hommes, l'un apprenti écrivain, l'autre musicien, ayant abandonné les études depuis plusieurs années, et qui tentent de se « raccrocher au vrai monde ».

michelleanctil@videotron.ca
www.michelleanctil.com



Dans le cadre de la chronique **Nos membres publient**, le magazine *Quoi de neuf* fait la promotion de livres publiés par les membres de l'AREQ. Seuls les ouvrages écrits sont retenus. Les membres doivent faire parvenir un exemplaire de leur livre aux bureaux de l'AREQ, accompagné d'une courte fiche indiquant : nom de l'auteur et coordonnées complètes, titre du livre, lieu et année de publication, éditeur, nombre de pages, prix, façon de se le procurer ainsi qu'un court résumé (75 mots) du livre. Les livres reçus sont remis à la Fondation des parlementaires québécois - Cultures à partager qui distribue des livres dans des pays défavorisés.

AVEC LE TEMPS!

Collectif d'auteurs membres de l'AREQ, Trèfle à quatre feuilles, Québec, 2012. Coût: 15\$ + 4\$ de frais postaux. En vente au 418 883-3742. Pour célébrer ses 25 ans d'existence, le secteur Louis-Frèchette 03 G a publié un livre écrit par 32 personnes retraitées. Plus de 42 textes et un certain nombre de photos jalonnent cet ouvrage divisé en trois parties: l'école et la retraite, souvenirs et moments de vie, au fil des mots. On a raconté avec émotion le dernier cours dispensé, l'école du rang, les petits bonheurs d'une retraitée, un étranger au village, et on a argumenté pour le respect des religieux.

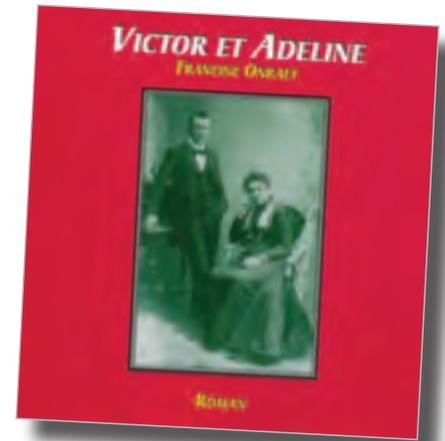
ig.marceau@globetrotter.net



VICTOR ET ADELINE

ONRAET, Francine. À compte d'auteure, 2012, 120 pages. Coût: 20\$ + frais postaux. Victor, immigrant belge, arrivé au Canada à la fin du XIX^e siècle, fonde avec des compatriotes une colonie, Musselyville, dans la Baie-des-Chaleurs. À la fin de sa vie, Adeline veille à ses côtés et découvre son journal. À la lecture du cahier, elle revit le début de la colonie, leur exil dans l'Ouest canadien et le retour à la colonie. Ce village porte maintenant le nom de Saint-Alphonse (Bonaventure). L'auteure, petite-fille de Victor et Adeline, y est née. Elle raconte leur histoire.

450 619-7791



LES FEMMES DE MAISONNEUVE, VOLUME 1: JEANNE MANCE GOUGEON

Gougeon, Richard. Les Éditeurs réunis, Marieville, 2012, 504 pages. Roman historique. En vente dans toutes les librairies. Coût: 27,95\$. La France de Louis XIII et de Richelieu est en guerre. La grande peste ravage la ville fortifiée de Langres. Jeanne soigne les blessés et les pestiférés. Un jour, elle entend l'appel des âmes païennes. En ce 400^e anniversaire de Maisonneuve, Montréal reconnaît officiellement Jeanne Mance comme cofondatrice de la ville. 450 469-3494



LE FILLEUL SUPERSTITIEUX

GENDRON, Michel-Émile. Les Éditions Lizon-Ozé, Québec, 2012, 357 pages. Coût: 24,95\$ (version papier) et 15,95\$ (version électronique). Voici un roman UNIQUE dans la langue française puisque les 357 pages ont été rédigées sans les verbes « être » et « avoir ». Dieudonné, un héros naïf et très influençable, vivra dès son baptême sous les influences très bizarres de sa marraine Alphonsine, une cartomancienne qui lui donne des cadeaux enchantés pour toutes les occasions et sous tous les prétextes. Le neveu y trouvera-t-il là des remèdes aux singuliers sortilèges de sa gentille protectrice spirituelle? Qu'advientra-t-il de ses tumultueuses amours? Une histoire vécue, enfin presque...

megqc@videotron.ca



À VOS CLAVIERS!

Céline Gendron
genceline@hotmail.com

Lylou Anne Collection



Entrez au royaume de la photo. Des idées pour décorer votre table, des recettes à concocter, une touche d'art floral, des odeurs sublimes. Une page bien entourée de gens qui partagent leurs passions. Et une citation pour chaque jour: « C'est le désir qui compte avant tout. Quand on s'accroche aux souvenirs, c'est qu'on vieillit. » François Weyergans.

<http://www.lylouannecollection.blogspot.ca>

Aînés.info



Finance, divertissement, voyage, santé, restauration, hébergement, rabais pour les aînés. Une source d'information bien utile non seulement pour les gens du troisième âge, mais aussi pour toute personne en recherche des services disponibles pour elle-même ou ses proches.

<http://www.aines.info>

Vin Québec



L'apparition des premières vignes cultivées remonterait à 6 000 ans avant Jésus-Christ.

Vin de messe. Vin pour la fête. Vin qui a marqué l'histoire des civilisations. L'histoire du vin de l'Antiquité jusqu'à nos jours. Présentation de plusieurs vins classés par catégorie ou par région. Vocabulaire. Conseils. Accords mets et vins. Selon l'auteur de la recherche, il paraîtrait que le vin que nous buvons aujourd'hui est meilleur que jamais dans l'histoire de l'humanité. À votre santé!

http://www.vinquebec.com/histoire_du_vin

Desjardins



Une section du site des caisses Desjardins consacrée spécialement aux personnes aînées. Comment faire des choix d'investissement adaptés à nos besoins? Quoi prévoir avant de partir en voyage? Comment réduire les frais de services? Comment tirer profit de la technologie? Quelles sont les mesures de sécurité à adopter pour prévenir la fraude? En prime, quelques bonnes adresses à consulter.

<http://www.desjardins.com/fr/particuliers/clienteles/aines/index.jsp>

J'aime le français!



Honoré de Balzac nous accueille dans l'univers des mots: « J'ai accompli de délicieux voyages, embarqué sur un mot. » Français, littérature et poésie québécoise, voilà ce que nous présente l'auteur du site. Un petit clin d'œil à la dictée... Un petit bonjour aux poètes d'hier. Un petit rappel de la grammaire. Des poèmes récités. Un album de photos anciennes. À la manière de Balzac, laissons-nous porter par les mots.

<http://www.jaimelefrancais.org>

TRUCS ET ASTUCES

Pour changer le mode d'affichage des dossiers sous Windows 7 :

Cliquer sur l'icône Démarrer puis sur Documents pour afficher les dossiers.

Cliquer sur Affichage (en haut à gauche) puis choisir l'affichage désiré parmi les huit choix présentés. Très grandes icônes. Grandes icônes. Icônes moyennes. Petites icônes. Liste. Détails. Mosaïques. Contenu.

On peut aussi changer l'affichage des dossiers à l'aide de cette petite icône en haut à droite de l'écran, dans la barre d'outils.

Bonnes découvertes

Le faux débat



Robert Jasmin
robert.jasmin@videotron.ca

À entendre le discours de certains politiciens de droite ou les propos répétés des représentants des chambres de commerce ou du patronat, trop se préoccuper des considérations écologiques nuit à l'économie. «Vous allez tuer ou empêcher la création d'emplois!» ne cessent-ils de répéter à l'endroit des groupes de citoyens qui remettent en question certaines façons de faire du développement. L'économie d'abord, l'écologie, on verra! L'économie! N'est-il pas grand temps d'en questionner la nature?

Conçue comme un moyen d'organiser les rapports d'échanges entre les êtres humains, l'économie est devenue une fin en soi. On ne se demande plus comment l'économie peut nous avantager mais comment nous pouvons avantager l'économie. L'économie dicterait ses règles aux humains à la manière de Dieu remettant à Moïse les tables de la loi. Et comme à tout dieu, les êtres humains devraient sacrifier certains des leurs sur l'autel du marché. Avec les délocalisations d'entreprises, on voit que ces sacrifices peuvent atteindre un nombre assez impressionnant!

On a oublié que l'économie devait profiter à l'ensemble des êtres humains et non à une infime minorité d'entre eux. Et si c'était cette minorité qui avait créé ce faux dieu? Et si c'était elle, par ses médias de masse interposés, qui avait organisé la croyance en

des règles soi-disant naturelles qui guideraient l'économie? Serions-nous doublement victimes: d'abord en nous faisant dépouiller du bien commun et ensuite en nous faisant dire que tout cela est dans l'ordre immuable de la loi naturelle? Après le vol, le mensonge organisé qui éradique le vol!

Un retour aux sources et à la réalité s'impose. Que ce soit clair: l'économie ne doit pas fonctionner pour elle-même mais pour les personnes. Qui plus est, cette économie ne doit pas tenir compte uniquement des êtres humains actuellement vivants mais aussi de ceux à venir. Enfin, on ne doit pas oublier que l'économie est un phénomène terrestre soumis aux lois de réalité (et non à quelque loi idéologique inventée par des profiteurs) dont la première est la finitude de notre planète.

La conscience de ce qui précède va grandissante et de plus en plus de gens voient l'arnaque idéologique à l'œuvre dans les médias et dans le discours d'une certaine élite économique. On commence à comprendre que le débat entre l'économie et l'écologie est un faux débat. On admet de plus en plus que l'écologie fait partie intégrante de l'économie et qu'il ne devrait pas y avoir d'opposition entre les deux. Mais il nous faut être vigilants car ceux qui ont intérêt à maintenir la population dans l'ignorance ne baisseront pas facilement les bras.

Le chantage aux emplois va continuer. On va encore tenter de nous culpabiliser. Lorsque, en tant que citoyens, nous nous opposerons à telle ou telle

forme de développement nocif, on nous dira que nous sommes responsables des pertes d'emplois existants ou futurs ou que nous nuisons à la croissance du PIB. Pire, comme on le fait dans le cas de la propagande honteuse en faveur de l'exploitation des sables bitumineux, on continuera de nous inonder de messages nous vantant la splendeur de ce développement, oubliant, bien sûr, de nous dire qu'il est décrié partout dans le monde. On pourrait multiplier les exemples.

Si les tenants de l'opposition entre l'économie et l'écologie réussissent leur travail de mystification, nous nous préparons des lendemains qui ne chanteront pas. La réalité s'imposera tôt ou tard mais il sera peut-être trop tard. Il nous faut dénoncer sans cesse ces idéologues charlatans qui, sous le couvert de la sauvegarde des emplois, ne cherchent qu'à favoriser le taux de profit maximum. Il nous faut affirmer haut et fort qu'une économie digne de l'être humain ne peut être qu'écologique et qu'un emploi destructeur de l'environnement est pire qu'une absence d'emploi.

Au moment où j'écris les derniers mots de ce texte, j'apprends que le gouvernement fédéral, dans un autre geste antidémocratique, camoufle l'annulation de lois de protection de l'environnement dans une loi budgétaire fourre-tout de 443 pages. Il faut s'attendre à un autre plaidoyer gouvernemental en faveur du soutien de l'économie. L'aveuglement et l'irresponsabilité sont décidément sans limite.

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :
AREQ (CSQ)
320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7
Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982



FAITES VITE !

Vous avez jusqu'au 31 décembre 2012
pour participer.

GAGNEZ LE VOYAGE DE VOS RÊVES !

Demandez une soumission d'assurance auto, habitation
ou entreprise et vous pourriez gagner 30 000 \$ pour faire
le voyage de votre vie.

1 888 476-8737

lapersonnelle.com/autourdumonde

Laissez vos dates d'échéance en ligne pour gagner
l'un des 40 prix instantanés de 500 \$.

lapersonnelle.com/autourdumonde



AREQ
CSQ



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation
et entreprise

Vous êtes déjà client de La Personnelle ?

Nous vous avons inscrit au tirage du grand prix.

C'est notre façon de vous remercier !

La bonne combinaison.

Aucun achat requis. Le concours se termine le 31 décembre 2012. Le tirage du grand prix aura lieu le 15 janvier 2013.
Le règlement est accessible sur lapersonnelle.com/autourdumonde. L'assurance des entreprises n'est offerte qu'au Québec.
Certaines conditions s'appliquent.